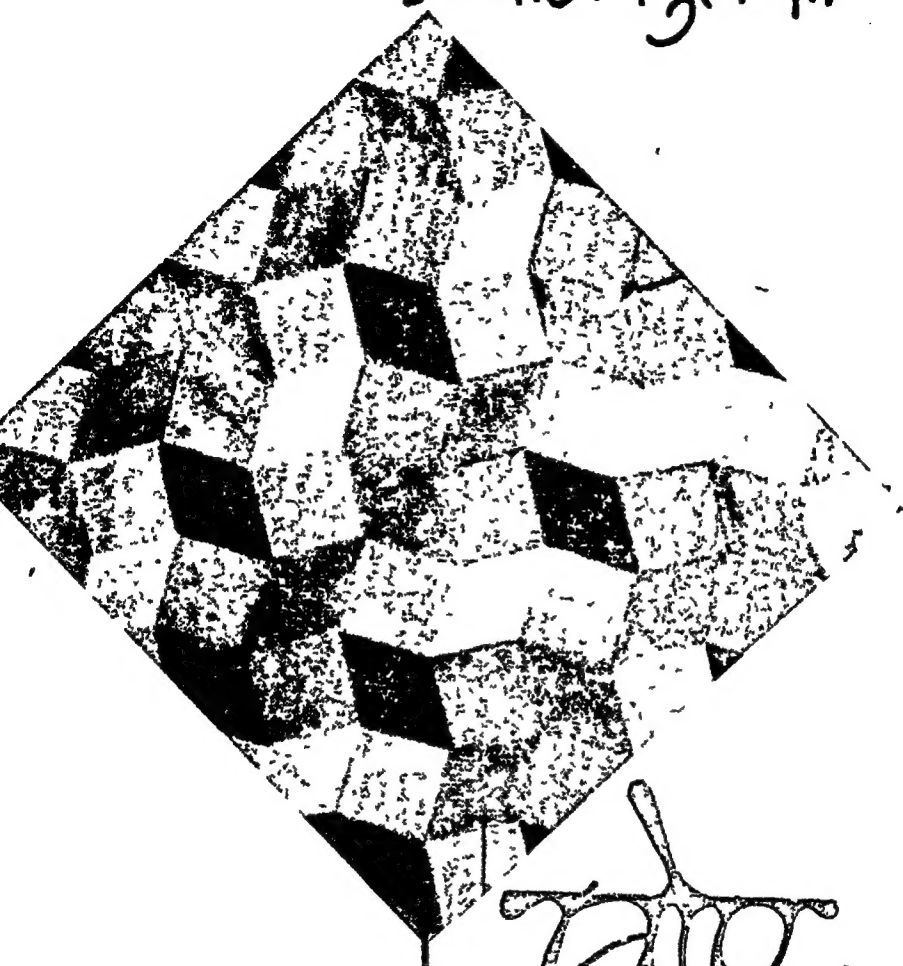


आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन

आचार्य तुलसी



द्वार
का
पाप

संपादिका : साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा

मूल्य . छह रुपये/प्रथम संस्करण १९८१/प्रकाशक : कमलेश चतुर्वेदी, प्रवर्धक :
आदर्श साहित्य संघ, चुरू (राजस्थान)/मुद्रक . भारती प्रिंटर्स, दिल्ली-११००३२

स्वकथ्य

पतझर की छाँह में विश्राम करते मधुमास को देखकर आश्चर्य होना अस्वाभाविक नहीं है। पहाड़ी झरनों के उन्मुक्त हास में मौन उदासी का साया देखकर विस्मय होना अस्वाभाविक नहीं है। मृत्युजयी तप साधना के परिसर में उद्धतभाव से डोलते हुए मरण-भय को देखकर चकित हो जाना अस्वाभाविक नहीं है। इसी प्रकार विवेक के दीवट पर प्रज्वलित अशान्ति और तनाव की लौ को देखकर मैं बार-बार किसी गहरे सोच-विचार में खो जाता हूँ। ससार में जितने प्राणी हैं, उन सबमें विवेक-चेतना का जागरण जितना मनुष्य में हो सकता है, कही नहीं हो सकता। इसी दृष्टि से मैंने मनुष्य-जीवन को विवेक रूप में प्रतीक बनाकर निरूपित किया है।

आज का मनुष्य बहुत ही अशान्त, क्लान्त और अस्थिर जीवन जी रहा है। उसके चारों ओर अपरम्पार तनाव का सागर लहरा रहा है। तनाव की यह बीमारी ऐसी बीमारी है, जिसकी चिकित्सा किसी वैद्य या डॉक्टर के पास नहीं है। चिकित्सा-जगत में आज बहुत नई शोध हो रही है। वैज्ञानिक उपकरणों के माध्यम से डॉक्टरों ने टी० बी० जैसी असाध्य बीमारी पर नियंत्रण पा लिया है। कैंसर पर नियंत्रण पाने के लिए तीव्र प्रयत्न हो रहा है। किन्तु यह टेंशन की बीमारी इतनी व्यापक और गंभीर होती जा रही है कि इस पर नियंत्रण पाने का कोई उपाय नहीं सूझ रहा है। संभव भी नहीं लगता है कि डॉक्टर इस दिशा में किसी चिकित्सा-विधि को आविष्कृत कर सकें। क्योंकि यह बीमारी मूलतः शारीरिक नहीं है। मन और मस्तिष्क पर जब गहरा दबाव पड़ता है, तब इसका असर

शरीर पर होता है। यह ऐसी गूढ़ बीमारी है, जो किसी बाह्य उपाय से नियंत्रण में नहीं आ सकती।

तनाव की इस भयंकर बीमारी के शमन का एक ही उपाय है—योग-साधना। योग के क्षेत्र में भी आज अनेक प्रकार के प्रयोग चल रहे हैं। प्रेक्षा-ध्यान-साधना उन प्रयोगों में अपना विशिष्ट स्थान बनाती जा रही है। क्योंकि यह पद्धति सहज और सरल होने के साथ-साथ विलक्षण भी है। इसकी विलक्षणता का एक बिन्दु यह है कि अन्यान्य साधना पद्धतियों में कुछ करना पड़ता है, वहाँ यह कहती है छोड़ो। चलना छोड़ो, बोलना छोड़ो और तो क्या सोचना भी छोड़ दो। मन को अमन बनाओ, तभी अमन को पा सकोगे। यह ऐसी पद्धति है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी दृष्टियों से उपयोगी है। प्रेक्षा-ध्यान-शिविरो में इस पद्धति के सम्बन्ध में पूरा प्रशिक्षण दिया जाता है और उसके प्रयोग कराए जाते हैं। युवाचार्य महाप्रज्ञ इस काम में सम्पूर्ण रूप से संलग्न हैं। उनके निर्देशन में यह पद्धति उत्तरोत्तर विकसित होती जा रही है। इस सबध में अच्छे स्तर का साहित्य भी तैयार हो गया है। हमारे साधु-साध्वियाँ और अन्य साधक भी इस आत्म-हित और मानवीय-हित की प्रवृत्ति में जुड़े हुए हैं। मेरे मन में भी इसके प्रति कम आकर्षण नहीं है। क्योंकि मैं प्रयोग में अधिक विश्वास करता हूँ। मैंने अपने जीवन में और अपने थेरापथ-धर्मसंघ में अनेक प्रकार के प्रयोग किए हैं। प्रत्येक प्रयोग के परिणाम से मुझे नई दिशा और नया प्रकाश मिलता है।

सात वर्ष पूर्व हिसार चातुर्मास (सन् १९७३) में मैंने ध्यान और जप की दृष्टि से सत्ताईस दिन का एक विशेष प्रयोग किया था। उस समय अध्ययन और लेखन की दृष्टि से प्रायः सभी प्रवृत्तियाँ स्थगित थी, फिर भी उन दिनों जो विशेष अनुभव होते, उन्हें मैं लिपिवद्ध कर लेता था। उसके बाद लाडनू और दिल्ली के साधना-केन्द्रों में हुए प्रेक्षा-शिविरो में भी प्रायः प्रतिदिन साधकों को सम्बोधित करना होता था। उन सब विचारों को संकलित और व्यवस्थित कर साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा एक दिन मेरे पास ले आईं। बिना किसी निर्देश या संकेत के उन्होंने अपनी रुचि से मेरे उन विचारों को श्रेणी, सजोकर रखा और सम्पादित कर प्रस्तुत कर

दिया। इस सकलन का नाम रखा गया है 'खोए सो पाए'। यह नाम भी साधना की दृष्टि से बहुत भावपूर्ण है। क्योंकि साधना की पहली शर्त है अह का विसर्जन। जिस व्यक्ति का अह पुष्ट होता है, वह ग्रहणशील नहीं हो सकता। प्रयत्न करके भी कुछ पा नहीं सकता। कवीर ने अपने अनुभव के आधार पर लिखा—जिन खोजा तिन पाइया। जिसने खोज की उसने पाया। किन्तु मेरे अभिमत से खोजने से भी आगे की बात है अपने आपको खो देने की। जो साधक अपने लक्ष्य के प्रति खो जाता है, विगलित हो जाता है, वह सब कुछ पा लेता है। बीज अपने अस्तित्व को खोता है, तभी अकुरित हो पाता है। बूद अपने अस्तित्व को खोती है, तभी समन्दर बन पाती है। इसी प्रकार जहा साधक और साधना का अद्वैत घटित होता है, वही परम सत्य का साक्षात्कार हो सकता है, अतः साक्षात्कार हो सकता है। साधक के सामने इससे अधिक कुछ प्राप्य है, मैं नहीं मानता। 'खोए सो पाए,' को पढ़ने वाले साधक अपने आपको पूर्ण रूप से खोना, विलीन करना सीख लें, यह उनके जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि हो सकती है।

सुजानगढ़

आचार्य तुलसी

१ दिसम्बर, १९८०

सम्पादकीय

आचार्यश्री का चिन्तन एक अनिवार्य युगधारा का सहगामी है। उनके प्रयोग सामाजिक और आध्यात्मिक चेतना को समानांतर जागृत करने वाले हैं। उनके जागरण की प्रक्रिया आत्म-जागरण से विश्व मानव को जगाने की दिशा में आगे बढ़ने की प्रक्रिया है। सामाजिक चेतना को जागृत करने के लिए उन्होंने एक अभियान चलाया, जिसकी पहचान अणुव्रत के नाम से हो रही है। आध्यात्मिक चेतना के जागरण की दृष्टि से प्रेक्षाध्यान साधना का उपक्रम चल रहा है। कुछ ही वर्षों के प्रयोग से प्रेक्षाध्यान के प्रति लोक-जीवन में जो रुझान बढ़ा है, वह उसकी उपयोगिता की पहली कसौटी है। आचार्यश्री अध्यात्म-सम्पदा की पौध को विकसित करने के लिए प्रयत्नशील हैं। उनके चिन्तन और कर्म में अध्यात्म की पुट गहरी होती जा रही है। उनके पलक पृष्ठों पर अंकित अध्यात्म की परिभाषाओं को पढ़ने में साधक को नई दिशा मिलती है। मानव समाज के अनुक्षण बदलते मूल्य-मानकों के बीच में मौलिक और शाश्वत मूल्य की प्रस्थापना कर उन्होंने एक नई दृष्टि दी है। आचार्यश्री केवल स्वप्नद्रष्टा और चिन्तक ही नहीं हैं वे एक सफल प्रयोक्ता भी हैं।

प्रसिद्ध विचारक हेनरी डेविड थोरो ने एक दार्शनिक की पहचान देते हुए लिखा है—‘दार्शनिक होने का अर्थ सूक्ष्म चिन्तन करना मात्र ही नहीं है और न ही है अपने चिन्तन-सम्प्रदाय की प्रस्थापना। किन्तु ज्ञान के निर्देशानुसार सरलता, स्वतन्त्रता, उदारता और विश्वास का जीवन जीना है। आचार्यश्री के जीवन में यह तत्त्व-चतुष्टयी पूर्ण रूप से प्रतिविम्बित मिलती है। उनके जीवन में ही नहीं, साहित्य में भी इन तत्त्वों की सचोट अभिव्यक्ति है।

‘खोए सो पाए’ उनकी एक साहित्यिक कृति है, पर उसका सृजन साहित्यिक परिवेश से दूर आत्मलीनता के क्षणों में हुआ है। इसलिए उसमें साहित्यिक निखार कम है और साधना के तत्त्व अधिक है। साधना के तत्त्व जब अनुभव चेतना के द्वार से अपने अस्तित्व को व्यक्त करते हैं, तब और अधिक प्रभावी हो जाते हैं।

अनुभव या सस्मरण साहित्य की एक रोचक विधा है। साहित्य-रसिक व्यक्ति साहित्य की सभी विधाओं से लाभान्वित हो सकता है, फिर भी रुचि-भेद के कारण आकर्षण में तारतम्य हो जाता है। सस्मरणात्मक साहित्य पढ़ने में सरस और सुरुचिपूर्ण होता है उसी प्रकार प्रेरक और मार्गदर्शक भी होता है। सस्मरणों के साथ अनुभवों की प्रौढ़ता का योग उस साहित्य को विशिष्ट बना देता है। जिस साहित्य में साधना की पुट हो वह और अधिक उन्नत हो जाता है।

कुछ साहित्यकार अपने साहित्य में प्राचीन मूल्यों, विचारों और धारणाओं के परिवेश को प्रमुखता देते हैं। प्राचीनता के नाम से हमारा विद्रोह नहीं होना चाहिए किन्तु जहाँ साहित्यकार की स्वाधीन मनोवृत्ति, उसकी अपनी रसानुभूति और सवेदनशीलता का शोषण होता हो वह साहित्य साहित्यकार को सन्तोष नहीं दे सकता।

आचार्यश्री तुलसी की साहित्यिक मनीषा किसी निर्धारित परिवेश से जकड़ी हुई नहीं है। वे एक साहित्यकार हैं, किन्तु उससे पहले साधक हैं। उनकी दृष्टि में साधना जीवन को जीवन्त बनाए रखती है। और वह किसी रूढ़ अनुष्ठान से आवद्ध नहीं है उनकी साधना का स्वरूप है—

- चैतन्य की अनुभूति का क्षण...
- जीवन परिमार्जन का क्षण...
- अहंकार और ममकार के विसर्जन का क्षण...
- वर्तमान में जीने का बोध...
- जागरण का प्रथम क्षण...
- भूच्छा की ग्रन्थि तोड़ने का क्षण...
- सृजन का क्षण...

इस स्वरूप निर्धारण के आधार पर वे समय-समय पर विशेष प्रयोग

करते रहते है। इस दृष्टि से उनका जीवन विशिष्ट प्रयोगशाला है। हिसार-चातुर्मास(सन् १९७३) के मध्य उन्होंने एक विशेष प्रयोग किया। हर प्रयोग के साथ अनुभूतियों की सम्पदा बढ़ती है। उसे सहजकर रखा जाए तो वह प्रयोक्ता के लिए प्रेरणादायी बनती ही है, दूसरे लोगो के लिए भी बिना आयास प्राप्त उपलब्धियों की तरह सम्बल बन जाती है। इस प्रयोग-काल में आचार्यश्री ने बौद्धिक स्तर पर और चेतना के स्तर पर बहुत कुछ अनुभव किया है। अनुभव की सारी बातें बताने और लिखने की नहीं होती। अन्तर्जगत की अनुभूतियों को पूरी अभिव्यक्ति मिल भी नहीं सकती। फिर भी आचार्यश्री ने अनुग्रह करके अपना मौलिक चिन्तन और मौलिक अनुभव हमारे लिए सुरक्षित रखे है। साधनाशील व्यक्ति साधनाकाल में समागत बाधाओं और विक्षेपो पर विजय पाने के लिए इनसे विशेष सम्बल तथा प्रेरणा प्राप्त कर सकते है। अनुभव के साथ चिन्तन का भी अपना मूल्य है। चिन्तन के दो रूप है—प्रथम रूप में चिन्तनशील व्यक्ति आप्त चिन्तन और आप्त प्रथाओं को केन्द्रबिन्दु मानकर उसी परिधि में अपने चिन्तन को विस्तार देता है। चिन्तन के दूसरे रूप में पारम्परिक मूल्यमानको की तलाश नहीं रहती। वहा व्यक्ति स्वतन्त्र रूप से नई स्थापनाए करता है। आचार्यश्री न तो आप्तप्रथाओं को नकार कर चलते है और न ही युगीन मानदण्डों की उपेक्षा करते है। उन्होंने मौलिकता को सुरक्षित रखते हुए बदलाव का मार्ग प्रशस्त किया है। इस दृष्टि में उनके विचारों में अनेकान्त की स्पष्ट झलक मिलती है। प्रेक्षाध्यान शिविरो में भी उन्होंने इसी चिन्तन-शैली से साधकों को उपकृत किया है। ध्यान-शिविरो में प्रदत्त उनके विचारों को सकलित करने का सौभाग्य मुझे मिला, इमे में अपने जीवन की एक उपलब्धि मानती हूँ।

परमाराध्य आचार्यप्रवर के अनुभवों का आलोक हमारी जीवन-यात्रा में प्रकाश-स्तम्भ का काम करे, हम अपने अज्ञात भविष्य को उम आलोक में आलोकित करते रहे और उनकी चिन्तन धाराओं में निष्णात होकर अपने मन का कल्मष धोते रहे, हमारे लिए यही श्रेयस्कर है।

अनुक्रम

१. ज्ञाते तत्त्वे क ससार.	१७
२ प्रथम सोपान	२१
३. खाना पशु की तरह, पचाना मनुष्य की तरह	२४
४ नियम को समझे	२७
५ विसर्जन किसका ?	३१
६. अपवित्र मे पवित्र	३४
७ मत बोलो, बोलो	३८
८ अस्वीकार की शक्ति	४१
९ सुधार की बुनियाद	४४
१० परम पुरुषार्थ	४७
११ आराधना	५१
१२. आलोचना	५४
१३. दिशा का बदलाव	५७
१४. प्रगति का प्रथम सूत्र	६०
१५ धर्म की शरण . अपनी शरण	६३
१६ आत्मप्रशसा का सूत्र	६६
१७. जो सब कुछ सह लेता है	६९
१८. अर्हत् बनने की दिशा	७२
१९ प्रियता मे उलझे नहीं	७४
२० प्रेय और श्रेय	७७
२१. आत्मानुशासन का सूत्र	७९

२२ आलम्बन, स्वावलम्बन और निरालम्बन	८१
२३. जीने का दर्शन	८३
२४. समता का प्रयोग	८५
२५. भीतरी वैभव	८७
२६ स्वास्थ्य	८६
२७ साधना के प्राथमिक लाभ	९२
२८. आत्मा का आधार	९४
२९. आत्मा परमात्मा	९६
३० आत्म-साक्षात्कार की दिशा	९८
३१ समाधि का सूत्र	१००
३२ अल्फा तरंगों का प्रभाव	१०२
३३. अकर्म का मूल्य	१०५
३४ क्या आदतें बदली जा सकती हैं ?	१०८
३५ बदलने की प्रक्रिया	१११
३६. अहम् से अहम्	११३
३७. कभी नहीं जाने वाली जवानी	११६
३८ अन्तर्दृष्टि का उद्घाटन	११८
३९. प्रेक्षा है एक चिकित्साविधि	१२१
४०. क्यों हुई धर्म की खोज ?	१२४
४१ पहला अनुभव	१२७
४२ कसौटी के क्षण	१२९
४३ साधना की प्रथम निष्पत्ति	१३१
४४. अनुकरण की सीमाएँ	१३३
४५. समता की साधना	१३५
४६. मनुष्य का भोजन	१३७
४७ अहिंसा का चमत्कार	१३९
४८. महना-आत्मधर्म है	१४१
४९. साधना में बाधाएँ	१४३
५०. व्यक्ति और सघ	१४५

५१. दीर्घ जीविता का हेतु	१४७
५२. मुसकान की मिठास	१४९
५३. एक विवशता का समाधान	१५१
५४. एक अमोघ उपचार	१५३
५५. साधना और विक्षेप में द्वन्द्व	१५५
५६. जागरण क्या है ?	१५७
५७. तन्मयता	१५९
५८. आत्मोपलब्धि की बाधा	१६१
५९. प्रतीक का आलम्बन	१६३
६०. आभामण्डल का प्रभाव	१६४
६१. प्राप्तव्य क्या है ?	१६६
६२. आस्था का निर्माण	१६८
६३. जप, साधना और कायोत्सर्ग	१६९
६४. खोना और पाना	१७१
६५. भारहीनता का अनुभव	१७२
६६. जीवन की रमणीयता	१७४

ज्ञाते तत्त्वे कः संसारः

जरा मरण वेगेन वृज्झमाणाण पाणिणं ।
धम्मो दीवो पइट्ठा य गई सरणमुत्तम ॥
धम्मो मगल मुक्किट्ठ अहिंसा सजमो तवो ।
देवा वि त नमसति जस्स धम्मे सया मणो ॥

सतत प्रवाही पानी का स्रोत अपने साथ कुछ दूसरी चीजों को भी बहाकर ले जाता है। तीव्रगामी स्रोत को रोकना या उसमें प्रवाहित पदार्थों को निकाल पाना सहज काम नहीं है। इसी प्रकार जरा और मृत्यु का एक प्रवाह अनादिकाल से बह रहा है। आज तक वह कभी रुका ही नहीं। उस प्रवाह में संसार के समस्त प्राणी बहते जा रहे हैं। वे चाहते हैं कि हम स्थिर हो जाएं अथवा प्रवाह से एक ओर हटकर अपने स्वतन्त्र अस्तित्व को स्थापित करें, पर उन्हें कोई आधार नहीं मिल रहा है। इसलिए वे रुकना चाहकर भी रुक नहीं पा रहे हैं। प्रश्न हो सकता है कि उस प्रवाह में कहीं रुकने के लिए आलम्बन है या नहीं? आलम्बन तो है ही, पर है अत्यन्त सूक्ष्म। उसे पहचानकर पकड़ पाना भी एक जटिल कार्य है। वह आलम्ब है धर्म। धर्म इस के प्रवाह संसार में बहते हुए प्राणियों के लिए द्वीप है, प्रतष्ठा है, गति है और उत्तम शरण है। धर्म से बढ़कर संसार में दूसरा कोई आधार नहीं है। अर्हंत पुरुषों ने उस धर्म को सर्वोत्कृष्ट मगल बताया है।

धर्म क्या है? उसके स्वरूप को अभिव्यक्त करते हुए कहा गया है—
अहिंसा, सयम और तप यह त्रिवेणी-संगम धर्म है। अहिंसा का अर्थ है समता। 'अहिंसा सर्व भूतेषु समता' प्राणी मात्र के प्रति आत्मौपम्य की

भावना का विकास ही धर्म की सबसे बड़ी कसौटी है। इस कसौटी पर उत्तीर्ण होने वाला व्यक्ति सयम की ओर गति करता है। सयम का अर्थ है 'आत्मरमण'। आत्मरमण के बाद अपेक्षा रहती है पुरुषार्थ की। क्योंकि धर्म के क्षेत्र में अकर्मण्यता को कहीं स्थान नहीं है। तीव्र पुरुषार्थ के द्वारा विजातीय तत्वों से लोहा लेने वाला व्यक्ति ही धर्म को जीवनगत कर सकता है। समता, आत्मरमण और पुरुषार्थ अथवा अहिंसा, सयम और तप धर्म का स्वरूप है। इस त्रिवेणी में स्नात होकर जो व्यक्ति विशुद्ध बन जाता है, वह देवों के लिए भी नमस्त्र बन जाता है। धर्म की आराधना इसलिए नहीं होती कि देव आकर नमस्कार करे, पर धर्मवान् पुरुष को देवों द्वारा नमन एक स्वाभाविक घटना है। देवता नमस्कार करे या नहीं, पर जिस व्यक्ति को पवित्र और स्वस्थ बनना है, उसे धर्म की शरण में आना ही होगा।

प्रश्न हो सकता है कि धर्म की शरण स्वीकार करने का अर्थ है एक छोटे से कटघरे में कैद हो जाना। मनुष्य में तो सहज मुमुक्षा होती है, वह इस कटघरे में क्यों आएगा? प्रश्न अस्वाभाविक नहीं है। व्यापक दृष्टिकोण से सकीर्ण दायरे में प्रवेश करने की बात ऐसी ही है, पर यह भी आवश्यक है। प्रारम्भ में हर व्यक्ति को सुरक्षा की अपेक्षा रहती है। क्योंकि वह चारों ओर से भयभीत है। उड़्ड सोया अहे सोया तिरिय सोया वियाहिया। भय आने का स्रोत ऊपर भी है, नीचे भी है और तिरछे भी हैं। ऐसी स्थिति में अभय की साधना के लिए किसी सुरक्षित स्थान की जरूरत रहती है। जितने समय तक सुरक्षा की अपेक्षा है, किसी-न-किसी कटघरे को स्वीकार करना है, फिर तो मुक्त अवकाश है ही।

अमेरिका का घनाढ्य व्यक्ति हेनरी फोर्ड ट्रेन से यात्रा कर रहा था। उसे जहाँ ठहरना था, वह एक बड़ा शहर था। उसमें ठहरने के लिए स्थान की व्यवस्था हेतु फोन से सम्पर्क किया। उसे बताया गया कि उस दिन उस शहर में कोई स्थान खाली नहीं है। कोई विशेष फक्शन है, इसलिए सारे होटल और रेस्ट-हाउस बुक हो गए हैं। हेनरी चिंतित था। क्योंकि उसके पास काफी मात्रा में करेंसी थी। वह कुछ सोच ही रहा था, इसी समय ट्रेन रुक गई। वह नीचे उतर कर जाने लगा। प्लेटफार्म पर उसे टिकट डिब्बाने के लिए कहा गया। वह कुछ बोला नहीं। टिकट मास्टर ने

समझा इसने बिना टिकिट ट्रेनयात्रा की है। उसने पुलिस को फोन किया। पुलिस उसे पकड़कर ले गई। रात का समय था, इसलिए उसे हवालात में बन्द कर दिया।

दूसरे दिन प्रातः काल पुलिस अधिकारी वहाँ आए। उन्होंने पूछा—यह व्यक्ति यहाँ किस अपराध में आया है? एक पुलिसमैन ने कहा—सर! इसने बिना टिकिट ट्रेन यात्रा की है। अधिकारी ने हेनरी से पूछा—तुम्हारा टिकिट कहाँ है? हेनरी ने जेब से निकाल कर टिकिट दिखा दिया। पुलिस के आदमी एक-दूसरे का मुँह देखने लगे। उससे पूछा गया कि कल तुमने टिकिट क्यों नहीं दिखाया। हेनरी बोला—महोदय! मुझे किसी सुरक्षित स्थान में रात बितानी थी। होटलो में स्थान था नहीं। ऐसी स्थिति में मुझे कोई भी स्थान इससे अधिक सुरक्षित नहीं लगा। यहाँ मैं रात-भर निर्भय होकर नीद लेता रहा। अब मुझे जाना है, यह लीजिए टिकिट।

हेनरी फोर्ड के लिए जेल पूर्णतः निर्भयता और सुरक्षा का स्थान था। इसी प्रकार हमारे लिए धर्म सुरक्षा का स्थान है। धर्म की शरण में पहुँचने के बाद हमारे सामने कोई खतरा नहीं रहता। खतरे की आशंका समाप्त होने के बाद हम सर्वथा अभय होकर अपनी मजिल की ओर प्रयाण कर सकते हैं, धर्म की आराधना कर सकते हैं। हम जिस धर्म की आराधना करना चाहते हैं, वह रूढ़ और परम्परागत धर्म नहीं, जीवित धर्म है।

वह धर्म क्या है? यह बताने की नहीं, अनुभव करने की बात है, पाने की बात है। मैं वर्षों से सोचता था कि मनुष्य धर्म के नाम पर भटकता क्यों है? सोचते-सोचते ही मुझे समाधान मिला कि अब तक सही रूप में धर्म मिला ही नहीं है। जिस दिन उसे धर्म उपलब्ध हो जाएगा, वह भटकेगा नहीं, धर्म से कतराएगा नहीं। भूखा व्यक्ति कभी भोजन से कतराता है क्या? प्यासे व्यक्ति को पानी मिल जाए तो वह इधर-उधर क्यों भटके? बीमार व्यक्ति को चिकित्सा के साधन उपलब्ध हो तो वह उनसे दूर क्यों भागे? जब भूखे, प्यासे और बीमार व्यक्ति को भोजन, पानी तथा चिकित्सा नहीं मिलती है, तब उसे इधर-उधर भटकना पड़ता है।

धर्म के परम्परागत परिवेश में हमने एक नए तत्त्व को खोजने का प्रयास किया। वर्षों के प्रयास से हमें जो नया तत्त्व मिला, उसको हमने

धर्म के नाम से नहीं, प्रेक्षा के नाम से जनता के सामने प्रस्तुत किया है। प्रेक्षा का अर्थ है देखना। और किसी को नहीं, अपने-आप को गहराई से देखना। यह अभिनव धर्म की साधना है। इसके लिए ही आप लोग शिविर में उपस्थित हुए हैं। यहाँ साधना करने से सही तत्त्व मिल जाएगा तब सारा ससार ही नीरस लगने लगेगा। आदि शंकराचार्य के शब्दों में ज्ञाते तत्त्वे क ससार ? तत्त्व को समझ लिया फिर ससार में आसक्त होने का प्रश्न ही नहीं उठता। यहाँ प्रेक्षा ध्यान की साधना में जाति, वर्ग, वर्ण, लिंग, सम्प्रदाय सब कुछ गौण है, केवल आत्मा और मनुष्यता प्रमुख है। यहाँ आकर हर मनुष्य अपने-आप को समझे और अपने स्वरूप को उपलब्ध करे, शिविरार्थियों के प्रति मेरी यही शुभाशंसा है।

४ सितम्बर, १९८०

प्रथम सोपान

दस दिनों की एक छोटी-सी यात्रा का आज पहला दिन है। इस यात्रा में हमारी मजिल है, मन का अनुशासन और उसके मध्यवर्ती पडाव है—इच्छा, आहार, शरीर, इन्द्रिय, श्वास, भाषा आदि का अनुशासन। इच्छानुशासन और मनोनुशासन के अन्तराल में जितने पडाव हैं, वे सब मजिल की दूरी को कम करने वाले हैं, इसलिए प्रत्येक पडाव पर सजगता से विश्राम कर आगे बढ़ना है। आज हमें इच्छानुशासन पर विचार करना है, क्योंकि हमारी यात्रा का प्रारम्भ यही से हो रहा है।

इच्छा पर अनुशासन की बात बहुत सुखद है, क्योंकि आज सारा ससार इच्छाओं का दास बना हुआ है। इच्छाओं की दासता स्वीकार करने का जो परिणाम आ रहा है, वह किसी से अज्ञात नहीं है। इसलिए हर समझदार व्यक्ति चाहेगा कि मैं अपनी इच्छाओं को अनुशासित कर लूँ। इच्छाओं पर अनुशासन करने की इच्छा के सामने सबसे बड़ी विभीषिका है इच्छाओं की अनन्तता। आगमों में कहा है—“इच्छा हु आगास समा अणतया”। जिस प्रकार आकाश का कोई छोर नहीं है, उसी प्रकार इच्छाओं की कोई सीमा नहीं है। वामन व्यक्ति उद्वाहु होने पर भी ऊँचे वृक्ष पर लगे फल को तोड़ नहीं सकता, कोई भी व्यक्ति भुजाओं में आकाश को बाध नहीं सकता, इसी प्रकार अनन्त इच्छाओं का नियमन नहीं हो सकता। जो नहीं हो सकता, उस असंभव काम में हाथ डालना बुद्धिमत्ता नहीं है। इस दृष्टि से इच्छानुशासन की बात बुद्धिगम्य नहीं होती।

मुझे ऐसा लगता है कि तथ्य को एक कोण से पकड़ा गया है, यह बात जितनी सही है, उतनी ही सही यह बात भी है कि व्यक्ति में इच्छाओं के

निरोध की शक्ति भी अनन्त है। हमने इच्छाओं को पकड़ लिया और निरोध की क्षमता को उपेक्षित कर दिया। यह समझ अधूरी समझ है। यह अधूरी समझ ही व्यक्ति को भटकाती है। समझ की पूर्णता तथ्य को हर कोण से पकड़ने में है। मनुष्य जब तक अपने भीतर रही हुई क्षमताओं से परिचित नहीं होता है, वह बहुत बड़ा काम नहीं कर सकता।

युद्ध के मैदान में सेनाएँ खड़ी हैं। दोनों पक्षों की सेनाएँ शस्त्रास्त्रों से लैस हैं। जन-बल और शस्त्रबल प्रबल होने पर भी वह मैना हार जाती है, जिसमें आत्मबल नहीं होता। रावण की वरुणपिणी विद्या राम और लक्ष्मण के बाणों की वीछार के सामने टिक नहीं सकी। क्योंकि आत्मबल के अभाव में विद्या का बल व्यर्थ हो जाता है। विद्या, कला, मंत्र, तंत्र और देवी-शक्ति आत्मशक्ति की तुलना में अकिञ्चित्कर हैं। इसलिए हर साधक के मन में यह भरोसा होना चाहिए कि इच्छाओं से भी अनन्तगुणित शक्ति उसकी अपनी आत्मा में है।

तीर्थंकरों ने कहा है कि सही दृष्टिकोण से की गई क्रिया ही सफल होती है। दृष्टिकोण गलत है तो प्रयत्न करने पर भी सफलता नहीं मिलती। क्योंकि दृष्टि सही न होने से व्यक्ति की आस्था गड़बड़ा जाती है। आस्था का सूत्र हाथ में है तो जीवन की पतंग को आकाश में बहुत ऊपर तक चढ़ाया जा सकता है। आस्था की डोर हाथ से निकल जाने का अर्थ है अपने जीवन पर में अपना नियंत्रण खो देना। नियंत्रण की क्षमता का विकास वह व्यक्ति कर सकता है, जिसका सकल्प प्रबल होता है। शिथिल सकल्प वाला व्यक्तित्व इच्छा की दासता का प्रतीक है।

जिस साधक का सकल्प-बल पुष्ट होता है, इच्छा शक्ति नियंत्रित होती है, वह पदार्थ जगत को अपने अस्तित्व पर हावी नहीं होने देता। वह जानता है कि उसके जीवन में इच्छा स्रोत वह रहा है, निरंतर वह रहा है। उस वहाव का सम्बन्ध बाहर से कम और भीतर से अधिक है। बाहरी प्रभाव तो मात्र निमित्त है, उसके कारण इच्छाएँ व्यक्त होती हैं। इसलिए अवचेतन के जिस तल पर इच्छा की उत्पत्ति होती है, उसी तल पर उसे नियंत्रित करने की अपेक्षा है, अनुशासित करने की अपेक्षा है। नियंत्रण की यह शक्ति किसमें नहीं है। मेरे अभिमत में हर व्यक्ति निरोध की शक्ति

से सपन्न है। उस शक्ति के उपयोग की क्षमता विकसित हो जाए तो फिर वह विवशता सामने नहीं आएगी कि अनन्त इच्छाओं पर अनुशासन कैसे किया जाए ? जिस व्यक्ति को अपने पर अनुशासन करने की कला सीखनी है, उसे प्रथम सोपान पर इच्छाओं का नियमन करना ही होगा।

४ सितम्बर, १९८०

खाना पशु की तरह : पचाना मनुष्य की तरह

हमारी आज की चर्चा का विषय है भोजन-सयम। भोजन ऐसा तत्त्व है, जो हर देहधारी प्राणी की अनिवार्य अपेक्षा है। मनुष्य भोजन करता है, क्योंकि उससे उसको पोषण मिलता है। किन्तु हर भोज्य पदार्थ पोषक ही हो, यह जरूरी नहीं है। इसलिए भोजन के सम्बन्ध में विशेष रूप से विवेक-जागरण अपेक्षित है। भोज्य और अभोज्य का विवेक किए बिना हर पदार्थ का उपयोग करने से शरीर में बीमारियों का उद्भव हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार बीमारी के तीन कारण हैं—वात, पित्त और कफ। जब ये तीनों तत्त्व सम होते हैं, तो शरीर स्वस्थ रहता है। इनमें विषमता होते ही शरीर तब अव्यवस्थित हो जाता है, फलतः अनेक प्रकार के रोग और आतंक शरीर को आक्रान्त कर लेते हैं।

प्रश्न हो सकता है ध्यान-शिविरो में स्वास्थ्य या भोजन की चर्चा क्यों? वह तो चिकित्सा-शिविरो में होनी चाहिए। वात सही है, पर हमें यह स्वीकार करना होगा कि स्वास्थ्य के बिना ध्यान-साधना भी हो नहीं सकती। यदि हमें अपने चेतना के स्तर को विकसित करना है तो स्वास्थ्य को समझना ही पड़ेगा। स्वास्थ्य-बोध के लिए अधिक उलझन में न जाकर इतनी-सी बात समझ ली जाए कि 'खाना पशु की तरह और पचाना मनुष्य की तरह' वस यही हमारे स्वास्थ्य का सबसे बड़ा राज होगा।

हम देखते हैं पशु जगत को। आरण्यक और पालतू—दोनों प्रकार के पशु हमारे सामने हैं। वे कितने कम पदार्थ खाते हैं, और मात्रा का कितना ध्यान रखते हैं। पेट भर जाने के बाद वे एक घास भी खाना नहीं चाहते। कितना सतुलित और सादा भोजन होता है पशुओं का। उनके सामने

विविध प्रकार की वनस्पतियों के ढेर लग जाए, फिर भी वे अभक्ष्य को कभी नहीं खाएंगे। मनुष्य क्या करता है? न तो वह पदार्थों की सीमा रखता है और न मात्रा का ध्यान। पेट भरा है, फिर भी कोई मनोज्ञ पदार्थ सामने आ गया तो दो ग्रास खा लेने में झिझक नहीं होगी। इसलिए जीवन का एक सूत्र होना चाहिए कि भोजन पशु की तरह हो।

भोजन करने के बाद उसका पाचन होता है। पाचन ठीक होता है तो रसों का स्राव अच्छी प्रकार होने लगता है अन्यथा भोजन लाभ के स्थान पर हानिकारक हो जाता है। इसलिए कहा गया है कि भोजन का पाचन मनुष्य की तरह होना चाहिए। जिस प्रकार मनुष्य आमोद-प्रमोद करता है, प्रसन्न रहता है और श्रम करता है, उससे पाचन तंत्र विलकुल ठीक रहता है। प्रारम्भिक रूप में भोजन के सम्बन्ध में इतनी जानकारी से स्वास्थ्य को पाया जा सकता है और प्राप्त को सुरक्षित रखा जा सकता है। आगे की भूमिका में इस सम्बन्ध में विशेष रूप से विवेक-जागृति की अपेक्षा रहती है।

विवेक पूर्ण रूप से जागृत न हो तो भोजन अनेक समस्याएँ उत्पन्न कर देता है। जिस भोजन से शरीर को पोषण मिलता है, वही गरिब का शोषण करने वाला बन जाता है। किस स्थिति और समय में कौन-सा भोजन साधना और शरीर की दृष्टि से उपयोगी है, इस बात का ध्यान रखने वाला साधक अपने शरीर तंत्रों को नियंत्रण में रख सकता है।

भोजन-सम्बन्धी समुचित जानकारी के अभाव में कभी-कभी अनायास ही ऐसी बीमारियाँ हो जाती हैं, जिनके बारे में कभी सोचा ही नहीं जाता। मातुश्री छोगाजी ने अपने जीवन में बहुत तपस्या की। छियान्वे वर्ष की अवस्था तक उनकी तपस्या चलती रही। वर्षों तक उन्होंने एकान्तर तप किया। तपस्या के साथ भोजन के प्रति उनकी इतनी अनासक्ति थी कि वे पारणों में ठंडा खिचड़ा और छाछ लिया करती थी। पता नहीं उनको किसने बताया कि नमक खाने से घुटनों में बल रहता है, इसलिए नमक अधिक खाना चाहिए। मातुश्री ने इस बात को पकड़ लिया। वे छाछ और दही के मट्ठे में अतिमात्रा में अचित्त नमक मिलाकर लेने लगीं। प्रत्येक पारण में ऊपर से नमक मिलाने का क्रम चलता रहा, परिणामस्वरूप उन्हें पक्षाघात

हो गया। इतनी तपस्या के साथ वृद्धावस्था में पक्षाघात होने का प्रश्न ही नहीं उठता, पर किस खाद्य को कब ? कितनी मात्रा में ? और कैसे ? लेना चाहिए, इस जानकारी के अभाव में जो अवांछित परिणाम आता है, उसे टाला नहीं जा सकता।

साधना के सन्दर्भ में भी भोजन का प्रश्न एक अहम् प्रश्न है। इस प्रश्न पर गहराई से विचार किया जाए तो ज्ञात होता है कि हमारा शरीर भी अखाद्य को खाना पसन्द नहीं करता। अधिक मात्रा में या अभक्ष्य पदार्थ खाने पर तत्काल विकृति हो जाती है, पर उसे अनदेखा कर देने से काम बढ़ता है।

बहुत बार झूठे उपचार भी व्यक्ति को गलत रास्ते पर ले जाने में निमित्त बनते हैं। औपचारिकता के कारण अच्छे को बुरा और बुरे को अच्छा कहने का फैशन भी चल पड़ा है। एक नवविवाहित पति अपनी नवोद्भा पत्नी द्वारा पहली बार बनाया हुआ भोजन कर रहा था। पत्नी देखने में सुन्दर थी, पर पाककला में दक्ष नहीं थी। उसने सब्जियों में नमक और मिर्च अधिक डाल दी तथा चपातिया कच्ची रख दी। पति ने सोचा—आज पहली बार ही पत्नी की कमियाँ बताने लगा तो हमारे सम्बन्धों में कटुता आ जाएगी। इसलिए वह भोजन की प्रशंसा करता रहा। एक सब्जी में मिर्च इतनी अधिक थी कि उसकी आँखों में पानी बहने लगा। पत्नी ने पूछा—अरे ! आप रो क्यों रहे हैं ? पति बोला—ये तो खुशी के आसू हैं। तुम्हारे हाथ से बना हुआ इतना स्वादिष्ट भोजन जो मिला है। पत्नी खुश होकर बोली—थोड़ा और परोस दू ? पति झेंपता हुआ बोला—ना बाबा ! इससे अधिक खुशी मैं सहन नहीं कर पाऊँगा।

ये व्यर्थ के उपचार व्यक्ति को बर्बाद कर देते हैं। इसलिए औपचारिकता की दुनिया से ऊपर उठकर तथ्यों को समझना जरूरी है। खाद्य-समय साधना की दृष्टि से एक महत्त्वपूर्ण सूत्र है। इस सम्बन्ध में अपनी जानकारी के धरातल को ठोस बनाकर कुछ प्रयोग करने की जरूरत है।

नियम को समझें

शरीर मे इन्द्रियो का महत्त्वपूर्ण स्थान है। क्योकि ये चेतना की अभिव्यक्ति की स्पष्ट निमित्त है। ससार के सभी प्राणियो मे एक, दो यावत् पाच इन्द्रिया होती है। इन्द्रियो का काम है अपने विषयो का ग्रहण करना। गृहीत विषय का सवेदन और उससे होने वाली निष्पत्ति के प्रति सजग रहना इन्द्रियो का काम नही है। गृहीत विषय की मनोज्ञता और अमनोज्ञता अधिकांशतः मन पर ही निर्भर करती है। जीभ का काम है स्वाद चखना। अच्छा या बुरा जैसा भी रस सामने है, जीभ उसका स्वाद लेती रहेगी। वह स्वाद मन को अरुचिकर हुआ तो उससे तृप्ति नही मिलेगी। अरुचिकर पदार्थ तृप्तिदायक होता है और उसे बार-बार खाने की इच्छा होती है। इस स्थिति मे क्या किया जाए? क्या सरस पदार्थो को छोड दिया जाए?

हा, एक मन्तव्य ऐसा ही है, जिस पदार्थ के सेवन से आसक्ति बढे, उस पदार्थ का सेवन नही करना चाहिए। “रसा पगाम न निसेवियव्वा” रसो का अधिक सेवन नही करना चाहिए, पर इसका अर्थ यह नही है कि रस मात्र का वर्जन कर देना चाहिए। इसका तात्पर्य यह है कि स्वाद छोडने की जरूरत नही है, रसोले पदार्थ छोडने की भी जरूरत नही है, जरूरत है केवल अनुभूति बदलने की। दृष्टिकोण बदल गया और अनुभूति बदल गई तो रस भी अच्छे रूप मे परिणत हो सकता है और नीरस भी रस दे सकता है।

अध्यात्म का दृष्टिकोण यह नही है कि केवल सूखा भोजन खाना चाहिए। अध्यात्म कहता है—विवेक करो, शरीर और भोजन के नियम को समझो। नियम समझो बिना कोई भी काम अच्छे रूप मे नही हो सकता।

नियम समझ लिया तो कुछ भी करो, कोई प्रतिबन्ध नहीं है। प्रतिबन्ध इसलिए नहीं है कि नियम समझने के बाद कोई गलत काम हो ही नहीं सकता।

हमारे शरीर तत्र मे दो नलिया एकदम पास-पास है—भोजन-नली और श्वास-नली। दोनो नलिया अपने-अपने नियमो से बधी हुई है। उन नियमो की अवहेलना कर कोई व्यक्ति भोजन-नली से श्वास लेना शुरू कर दे और श्वास-नली मे अन्न का छोटा-सा कण भी डाल दे तो जीना दूभर हो जाएगा। ऐसी नासमझी करने वाला व्यक्ति शरीर को पोषण देने के स्थान पर अपने जीवन को ही समाप्त कर देता है।

साधक को साधना के क्षेत्र मे आगे बढ़ने का बोध देते हुए हमारे तीर्थकरो ने कहा है—

विभूसा इत्थि ससग्गी, पणीयरस भोयण,

नरस्सत्त गवेसिस्स, विस तालउड जहा।

आत्म-हित की गवेषणा मे प्रवृत्त साधक के लिए शरीर को, सजाना-सवारना, स्त्रियो के साथ ससर्ग करना और प्रणीत रस का भोजन करना तालपुट जहर के समान है। जिस प्रकार तालपुट जहर खाने वाला तत्काल मृत्यु को प्राप्त हो जाता है, उसी प्रकार उपर्युक्त दिशा मे बहने वाला साधक अपनी साधना से भ्रष्ट हो जाता है।

यह एक तथ्य है। इसकी भूमिका को न समझने वाला, साधना के नियम को न समझने वाला व्यक्ति कह सकता है कि यह दमन का मार्ग है। किन्तु नियम समझने के बाद वही व्यक्ति कहेगा कि साधना करनी है तो उसके लिए शरीर और मन को साधना ही होगा। मन सध जाए, फिर कैसा ही भोजन मिले। जीभ स्वाद के लिए आतुर नहीं रहेगी। भोजन सरस हो या नीरस, साधक अपनी मरसता न छोड़े तो वह कभी नीरस हो ही नहीं सकता। अन्यथा सरस पदार्थ भी नीरस प्रतीत हो सकता है।

यह ऐसी बात है, जिसे तर्क के द्वारा नहीं समझा जा सकता। तर्क बौद्धिक व्यायाम है। अधिक तर्क एक प्रकार स शिरस्फोटन है। एक समय था, जब मैं स्वयं तर्कवाद को पसन्द करता था और उसके आधार पर अनेक तार्किको को परास्त भी किया था। पर अब तर्क मे मेरा कोई रस

नहीं रहा। आज कोई तार्किक व्यक्ति आता है तो मैं मौन हो जाता हूँ।

कुछ वर्ष पहले भिवानी में आर्यसमाजी भाई आए और बोले हम आपके साथ शास्त्रार्थ करना चाहते हैं। मैंने पूछा क्यों? वड़े ऋजु थे वे भाई, सहजभाव से बोले—हम आपको पराजित करने आए हैं। मैं दो क्षण रुककर बोला—वस, इतना-सा काम है? शास्त्रार्थ किए बिना ही मैं स्वीकार कर रहा हूँ कि मैं पराजित और आप विजयी, बोलिए अब क्या चाहिए? आगन्तुक लोग इस बात को सोच ही नहीं पाए। वे विस्मित होकर चले गए।

कुछ समय बाद मैं फिर भिवानी गया। वे आर्यसमाजी भाई स्वागत समारोह में अगुआ होकर बैठे थे। मैंने उनको नहीं पहचाना। वे निकट आकर बोले—आचार्यजी! आप हमें जानते हैं? मेरी पहचान स्पष्ट नहीं थी, पर ऐसा लग रहा था कि उनको कहीं देखा है। वे मेरी असमजसता तोड़ते हुए बोले—हम वे ही हैं, जो उस समय आपको पराजित करने आए थे, पर आज आपके भक्त बनकर आए हैं।

मैंने अनुभव किया कि यदि मैं उनके साथ तर्कवाद में उलझ जाता तो उनमें ऐसा अप्रत्याशित परिवर्तन नहीं हो पाता। तर्क सत्य की कसौटी नहीं है। वह पूर्व को पश्चिम और पश्चिम को पूर्व में बदल सकता है, पर सत्य को नहीं पा सकता।

किसी शहर में दो पण्डित थे। उनमें एक था आस्तिक और दूसरा था नास्तिक। रात्रि के समय एक-एक दिन दोनों पण्डितों की सभाएं जुड़ती। आस्तिकता और नास्तिकता पर विशद चर्चा चलती। लोग दोनों की बातों को सुनते और उलझ जाते। आस्तिक पण्डित का प्रवचन सुनकर नास्तिक विचारधारा टिक नहीं पाती। किन्तु दूसरे दिन नास्तिक द्वारा उपस्थित की गई तर्क आस्तिकता को समूल उखाड़कर फेंक देती। जनता हैरान हो गई। एक दिन कुछ समझदार लोगों ने मिलकर निर्णय किया कि हम न इधर के रहें न उधर के। पता नहीं दोनों पण्डितों में कौन सही है और कौन गलत? ऐसी स्थिति में हम इन दोनों पण्डितों में ही शास्त्रार्थ क्यों न करवा दें? जिस पण्डित की विजय होगी, हम उसी पथ पर चल पड़ेंगे।

निर्णय के अनुसार एक सध्या के समय दोनों पण्डितों को आमंत्रित

किया गया। दोनों विद्वान थे। दोनों ने अपने-अपने पक्ष में तर्क प्रस्तुत किए। पूरी रात बीत गई। सूर्योदय हो गया। जनता शास्त्रार्थ का परिणाम जानने को उत्सुक थी। परिणाम क्या हुआ? आस्तिक पण्डित की तर्कों मुनकर नास्तिक पण्डित आस्तिक हो गया और आस्तिक पण्डित नास्तिक के प्रभाव में आकर नास्तिक हो गया। लोगों को परिणाम ज्ञात हुआ। वे बोले—इतना काम किया, पर हमारा सिरदर्द तो वैसा का वैसा रह गया।

ऐसी घटनाओं से यह निष्कर्ष निकलता है कि साधक जिज्ञासुभाव से किसी भी तथ्य को सुनने और समझने का प्रयत्न करें तो कृतार्थ हो जाता है। अन्यथा तर्कों की वीहड़ घाटी में पग-पग पर खतरे का भय बना रहता है, और मजिल कही दूर छूट जाती है।

६ सितम्बर, १९८०

विसर्जन किसका ?

मुनि धर्म में दीक्षित होने वाले साधक को दीक्षित होते ही एक आगम पढ़ाया जाता है। नाम है उसका दशवैकालिक। उस आगम के दस अध्ययन हैं। दूसरे अध्ययन का नाम है—सामण्य पुद्गल—साधुत्व की पृष्ठभूमि। प्रश्न हो सकता है—साधु बनने के बाद साधुत्व की पृष्ठभूमि बताने का क्या अर्थ ? यह तो ऐसी बात है, जिसका बोध साधु बनने से पहले होना चाहिए। प्रश्न ठीक है, पर हमारे आगम-पुरुषो ने जो क्रम निर्धारित किया है, वह अर्थहीन नहीं हो सकता। क्यों कि दूसरे अध्ययन में धर्म में धृति रखने का पथ सुझाया गया है। धृति की अपेक्षा तब होती है, जब सामने मुसीबत आती है। साधुत्व स्वीकार करने से पहले उस जीवन में समागत मुसीबतों की कल्पना तो की जा सकती है, पर यथार्थ अनुभूति नहीं होती। कष्टों की अनुभूति और उस स्थिति की उपस्थिति के बिना धृति कहा हो ? इस दृष्टि से प्रथम अध्ययन में धर्म की प्रकृष्टता का प्रतिपादन है। उस प्रकृष्ट धर्म के पथ पर चलने वाले व्यक्ति को धृतिधारी होना चाहिए। क्योंकि धर्म के द्वारा ही वह अपने श्रामण्य को सफल कर सकता है। साधक में धृति नहीं है तो—

कह नु कुज्जा सामण्य, जो कामे न निवारए ?

पए-पए विसीयतो, सकप्पस्स वस गओ ॥

जो साधक कामना का निवारण नहीं करता है, और संकल्प-विकल्पो के वशीभूत है, वह पग-पग पर विपाद को प्राप्त होता है। विपाद-प्राप्त व्यक्ति श्रामण्य की आराधना कैसे करेगा ?

श्रामण्य की मफलता के लिए धृति की अनिवार्यता है। इसी प्रकार आत्म-दर्शन के लिए श्वास-दर्शन की अपरिहार्यता है। एक दृष्टि से श्वास-दर्शन-आत्म-दर्शन का ही रूप है। जिस साधक ने श्वास को देख लिया, ममज्ञ लिया, वह आत्मा में अनजान कैसे रह पाएगा। आत्मा के अस्तित्व में मदेह नहीं होता है, जब श्वास का ज्ञान न हो। श्वास की प्रक्रिया समझने वाला साधक भलीभांति जानता है कि श्वास का संचालन आत्मा द्वारा ही होता है। इस अवगति के बाद आत्मा के अस्तित्व के बारे में कोई सदेह उभर ही नहीं सकता। पर सबसे बड़ी कठिनाई यही है कि व्यक्ति सही तत्व को समझने का प्रयत्न ही नहीं करता। वह देखता है, पर अपने आपको नहीं देखता। अपने श्वास को नहीं देखता, अपने चैतन्य स्पन्दनों को नहीं देखता और अपनी आत्मा को नहीं देखता। उसकी दृष्टि सदा दूसरी ओर टिकी रहती है। वह सोचता है—अमुक व्यक्ति क्या कर रहा है? अमुक कहा जा रहा है? आदि।

एक दिन प्रातः जेख सादी अपने पुत्र के साथ नमाज पढ़ने गये। नमाज पढ़कर वे लौट रहे थे। पुत्र साथ में था। वह अवस्था में छोटा ही था। पर पिता के सम्कारों से प्रभावित था, इसलिए प्रतिदिन नमाज पढ़ता था। लौटते समय उमने देखा—बड़े-बड़े मुल्ला और मौलवी अभी तक सो रहे हैं। उनके बाग़ मन पर एक प्रतिक्रिया हुई। वह जेख सादी को सम्बोधित कर बोला—अव्याजान! ये लोग कितने पापी हैं, जो नमाज पढ़ने के समय भी सो रहे हैं। जेख ने पीछे मुड़कर देखा। कुछ मुल्ला लोग खराटे भर रहे थे। उनकी ओर उठनी नज़र टालकर जेख ने अपनी दृष्टि पुत्र पर केन्द्रित कर कहा—बेटे! पापी ये लोग नहीं, तू है। बालक के मन पर एक कठोर आघात हुआ। वह ग़ागा होकर बोला—मैं पापी कैसे हूँ? जेख पुत्र का निरुत्तरताप देखकर बोले—देखो बेटा, जो लोग सो रहे हैं, वे दूसरों का दोष तो नहीं देखते। तू नमाज पढ़कर भी लोगों के प्रमाद को देखता है, खुद को नहीं देखता। दूसरों की बौद्ध-पाठ भिन्न गया। उमने उमने समय मकल्य कर दिया कि भविष्य में कभी दूसरों के दोष नहीं देखना।

आत्म-दर्शन में सबसे बड़ी कठिनाई यही है। उसे पार कर लिया जाए तो हम मनुष्य का सच्चा प्राण मन्त्र ही जानता है। श्वास-दर्शन, आत्म-दर्शन

का सीधा रास्ता है। यह कोई मान्यता या धारणा नहीं है, जीवन का प्रयोग है। इस प्रेक्टिकल रास्ते से जो साधक चलते हैं, वे निश्चित रूप से लाभान्वित होते हैं। क्योंकि वे अपनी दुर्बलताओं और बुराइयों को देखते हैं और उन्हें छोड़ते जाते हैं।

मैं अपनी बगाल-बिहार यात्रा के मध्य पहली बार कानपुर गया। वहाँ के प्रसिद्ध उद्योगपति पद्मपतजी सिंहानिया सम्पर्क में आए। साधु-संतों के प्रति उनमें कोई विशेष रुचि नहीं थी, पर अणुव्रत का दर्शन उन्हें अच्छा लगा। उन्होंने अपने 'कमलापत सिंहानिया मेमोरियल हॉस्पिटल' में चातुर्मासिक प्रवास करने का अनुरोध किया। उनके हार्दिक अनुरोध को स्वीकार कर हम लखनऊ तक जाकर चातुर्मास करने के लिए पुनः कानपुर आए। स्वागत समारोह में अपने प्रवचन के अंत में मैंने कहा—बन्धुओं! मैं भिक्षुक हूँ। आपके शहर में भिक्षा लेने आया हूँ। क्या आप मेरी खाली झोली भरेंगे? मेरे इस प्रश्न ने लोगों को चौंका दिया। वे सोचने लगे और परस्पर फुसफुसाने लगे कि इनकी झोली किस से भरें? मैंने उनकी दुविधा को समझा और उसे समाप्त करते हुए कहा—भाइयों! मैं आपसे हीरे-पन्ने नहीं माग रहा हूँ। नोट भी नहीं माग रहा हूँ। आप अपने जीवन की एक-एक बुराई मुझे भेंट कर दें, मेरी झोली भर जाएगी।

मेरी यह बात सुनकर पद्मपतजी खड़े होकर बोले—मैंने भारत की धरती पर बहुत साधु-सन्यासी देखे हैं। पर ऐसे भिक्षुक नहीं देखे जो बुराइयों की भीख मांगें। आचार्यजी ने हमें ऐसी भीख देने का आह्वान किया है, यदि हम ईमानदारी के साथ यह काम करेंगे तो हमारा कल्याण हो जाएगा।

बन्धुओं! अपनी बुराई के विसर्जन का प्रयोग जिन लोगों ने किया है, वे निश्चित रूप से सफल हुए हैं। इसलिए हर साधनाशील व्यक्ति का यह प्रथम कर्तव्य हो जाता है कि वह अपने आपको देखे और अपनी बुराइयों का विसर्जन करता रहे।

अपवित्र मे पवित्र

आज की हमारी चर्चा का विषय है—शरीर शोधन का दर्शन । शरीर की शुद्धि के लिए मनुष्य जितना सजग है, दूसरा कोई प्राणी नहीं है । वह शरीर को स्वच्छ बनाए रखने के लिए शरीर पर उबटन लगाता है, तेल लगाता है, साबुन से शरीर को मल-मल कर धोता है, अन्य प्रसाधन-सामग्री का उपयोग भी करता है । इस क्रम मे गुजरने के बाद व्यक्ति सोचता है कि मेरे शरीर मे अब किसी प्रकार की अशुद्धि नहीं रही । शरीर-शुद्धि की इस परिभाषा के अनुसार जैन मुनियो के लिए इसका मार्ग सर्वथा बन्द ही रहेगा । क्योंकि वे कभी स्नान नहीं कर सकते । “जावज्जीव वय घोर असिणाण महिट्ठगा”—साधु-जीवन, स्वीकार करने वाले जीवन-भर अस्नान का घोर व्रत स्वीकार कर चलते हैं । अस्नान व्रत की आराधना करने वाले जैन मुनि अपने मच से शरीर-शोधन की बात कहे, क्या यह आश्चर्य की बात नहीं है ?

एक समय था जब यह कहा जाता था कि जैन मुनि की पहचान उनके दात देखने से हो जाती है । उनके दात इतने गदे होते हैं कि उन पर चबन्नी चिपक जानी है । पता नहीं, यह बात कहा से आई ? फिर भी इसे पाठ्यक्रम मे स्थान मिल गया । यदि हम यौक्तिक दृष्टि से इस बात पर विचार करें तो समझ ने ही नहीं आती । क्योंकि जैन मुनि का यह नियम है कि वह रात्रि के समय न कुछ खा सकता है, न जल पी सकता है और न कोई अन्नकण मुह मे ही रख सकता है । रात्रि मे कोई अन्न-खड दातो मे फमा रह जाए तो उसके लिए भी प्रायश्चित्त करना होता है । इसी प्रकार शरीर पर किसी प्रकार की गदगी लग जाए तो उसे साफ किए बिना जैन

मुनि अपने शास्त्रों का अध्ययन भी नहीं कर सकता । ऐसी स्थिति में जैन मुनि को गन्दगी का प्रतीक बताना अपने अज्ञान को पोषण देना है ।

हमारे मच से शरीर-शोधन की जो बात हो रही है, उसका सम्बन्ध ऊपर की स्वच्छता से नहीं है । शरीर की भीतरी स्वच्छता का तरीका वह नहीं है, जिसे आम लोग काम में लेते हैं । हमारे अभिमत से वह तरीका है 'प्रेक्षा ।' शरीर प्रेक्षा के प्रयोग से शरीर के भीतर जमे हुए मल उखड़ जाते हैं और शरीर की स्वाभाविक क्रिया में उपस्थित होने वाले अवरोध समाप्त हो जाते हैं ।

प्रश्न हो सकता है कि जैन मुनि शरीर को बाहर से ही नहीं, भीतर से भी स्वच्छ रखने पर बल देते हैं, तब उनके सम्बन्ध में ऐसी भ्रान्तिया कैसे फैली ? मैं समझता हूँ कि भ्रान्तिया अकारण नहीं है । किसी भी सिद्धान्त को सही रूप से न समझ पाने के कारण भी कुछ भ्रान्तिया उत्पन्न हो जाती हैं । जैन धर्म का एक सिद्धान्त है—“देहे दुक्ख महाफल”—इसका अर्थ किया गया—शरीर को कष्ट देना ही धर्म है । जितना अधिक कष्ट इस शरीर को दिया जाएगा, उतनी जल्दी मुक्ति हो जाएगी । इस धारणा ने काम किया और शरीर को नगण्य मान लिया गया । उक्त सिद्धान्त के सही अर्थ का अन्वेषण नहीं किया गया, इसलिए एक भ्रान्ति ने जन्म ले लिया । सही अर्थ का अन्वेषण करने पर स्पष्ट होता है कि शरीर को कष्ट देना धर्म नहीं किन्तु साधना के मार्ग पर चलते समय सहज रूप में जो कष्ट उपस्थित हो जाए, उन्हें समभाव से सहन करना धर्म है ।

प्रतिप्रश्न हो सकता है कि साधना का ऐसा मार्ग लिया ही क्यों जाए, जिसमें कष्टों की संभावना हो ? यह दृष्टि का अन्तर है, चिन्तन का भेद है । प्राकृतिक चिकित्सकों की यह मान्यता है कि शरीर ने किसी प्रकार का कष्ट आता है, वह शरीर के लिए वरदान है । क्योंकि शरीर के भीतर जो खराबी है, वह जब तक बाहर नहीं आएगी, शरीर शुद्ध नहीं होगा । शरीर ज्वर से प्रभावित होता है या उस पर कोई व्रण निकलता है, इसका अर्थ यही है कि भीतर संचित मल बाहर निकल रहा है । उसके बाहर निकलने से ही शरीर का शोधन होना है । साधना के पथ में आने

वाले कण्ठ भी आत्मा में संचित सस्कारों का प्रतिविम्ब है। उन सस्कारों को भीतर-ही-भीतर दवाने में कठिनाई अधिक हो सकती है। इसलिए उन्हें द्रष्टाभाव से देखना और समभाव में सहना यही साधक का धर्म है। शरीर में दर्द की अभिव्यक्ति शुभ सूचना है, इसी प्रकार साधना में कण्ठों की आविर्भूति भी एक विशेष सूचना है। उसे विकास का प्रारम्भ समझकर आगे बढ़ा जाए तो बहुत बड़ी सफलता मिल सकती है।

कुछ लोगो का अभिमत है कि शरीर में कोई सार नहीं है। वह गंदा है, अशुचि है, अपवित्र है। मैं यह कहना चाहता हूँ कि इसी अपवित्र शरीर में परम पवित्र आत्मा का वास है, यही आत्मा परमात्मा है। जिस शरीर में स्वयं परमात्मा विराजमान हो, उसे अपवित्र क्यों मानें, कैसे मानें, अपवित्रता में छिपी हुई पवित्रता को समझ लिया जाए तो मही तत्त्व प्राप्त हो सकता है। सामान्यतः मनुष्य ऊपर की स्वच्छता और चमक-दमक पर ध्यान देता है, भीतर का रहस्य वह नहीं खोजता। भीतरी तत्त्व को समझे बिना सत्य को नहीं समझा जा सकता।

पाटलिपुत्र में गौतम बुद्ध की सन्निधि में एक सभा आयोजित थी। सम्राट् सेनापति, सचिव नागरिक सभी उपस्थित थे। बुद्ध का प्रिय शिष्य आनन्द भी सभा में था। उसने एक प्रश्न उपस्थित किया—भन्ते ! यहाँ जितने लोग बैठे हैं, उनमें सबसे अधिक सुखी कौन हैं ? बुद्ध ने सभा की ओर दृष्टिक्षेप किया। सभा में एक मौन सन्नाटा छा गया। सम्राट्, सेनापति, बड़े-बड़े धनकुवेर आदि पर बुद्ध की दृष्टि नहीं थी। उन्होंने सभा में सबसे पीछे बैठे एक फटेहाल व्यक्ति की ओर संकेत कर कहा—इस सभा में सबसे अधिक सुखी व्यक्ति वह है।

एक प्रश्न का समाधान मिला, पर दूसरी उलझन खड़ी हुई। श्रोता चकित रह गए। आनन्द ने फिर पूछा—भन्ते ! बात समझ में नहीं आई, कुछ स्पष्टता से बताइए। बुद्ध ने सम्राट् को सम्बोधित कर पूछा—आपको क्या चाहिए ? सम्राट् बोला—भन्ते ! बहुत कुछ चाहिए। राज्य का विकास करने के लिए समृद्धि, सेना, शस्त्रास्त्र सबका विकास करना है। सेनापति ने भी अपनी कुछ मांगें प्रस्तुत की। नागरिकों की मांगें तो विविध प्रकार की थी। अन्त में बुद्ध ने उस फटेहाल व्यक्ति से पूछा—भैया ! तुझे क्या

चाहिए ? वह सहज भाव में बोला—भन्ते ! मुझे कुछ नहीं चाहिए । पर जब आप पूछ रहे हैं तो एक माँग कर लेता हूँ । क्या ? बुद्ध द्वारा पूछे जाने पर उमने उत्तर दिया—मेरी एक ही चाह है कि मेरे मन में कोई चाह पैदा न हो ।

बुद्ध ने आनन्द की ओर अभिमुख होकर कहा—आनन्द ! ममज्ञ आया सुख का रहस्य । वेग-भूषा में कोई व्यक्ति सुखी नहीं होता, सुख तो व्यक्ति के भीतर रहता है । उसी प्रकार इस अपवित्र शरीर के भीतर पवित्र आत्मा और परमात्मा का वास है । उसकी खोज हो जाने के बाद सारे प्रश्न स्वयं समाहित हो जाएंगे ।

८ सितम्बर, १९८०

मत बोलो, बोलो

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। समाज के साथ सम्पर्क बनाए रखने का एक सशक्त माध्यम है भाषा। व्यवहार जगत में इसका महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह न हो तो व्यवहार का लोप हो जाता है। इसके बिना हमारा काम नहीं चलता। पर इसका अर्थ यह भी नहीं है कि हम बोलते ही जाए। बोलते रहने से भी हमारा काम नहीं चलेगा। ऐसी स्थिति में एक द्वन्द्व खड़ा हो जाता है कि बोले या न बोले? इस द्वन्द्व को समाप्त करने के लिए हमें आगमों का सहारा उपलब्ध है। वहाँ बताया है कि मत बोलो और बोलो तो सम्यक् बोलो। मत बोलो, यह वाक् गुप्ति है। सम्यक् बोलो यह भाषा समिति है। बोलते-बोलते थक गए हो तो मत बोलो। मौन करते-करते थक गए हो तो सम्यक् बोलो। कितना सीधा समाधान है यह। यहाँ कोई द्वन्द्व टिक ही नहीं सकता।

भाषा के बिना किसी का काम नहीं चलता, यह एक दृष्टि है। जिसके पास भाषा नहीं है, वह हमारे काम का नहीं है, यह भी एक दृष्टि है। वह व्यक्ति फिर चाहे कितना ही सशक्त क्यों न हो, वह चाहे सिद्ध, बुद्ध, मुक्त, परमात्मा या परमेश्वर की सत्ता ही क्या न हो? उससे हमारा क्या प्रयोजन सिद्ध होता है? नमस्कार महामंत्र में सबसे पहले अर्हंतों को नमस्कार किया गया है। वहाँ सिद्धों का स्थान दूसरा है। क्यों? वे हमारे काम के नहीं हैं। न तो उनके द्वारा हमें कोई पथ दर्शन मिलता है और न हमारी शका का समाधान ही होता है। अर्हंत बोलते हैं। वे हमारे आसन्न उपकारी हैं, इसलिए सबसे पहले उन्हीं को नमस्कार किया जाता है।

वे केवलज्ञानी अर्हत् भी हमारे काम के नहीं, जिनके पास श्रुतज्ञान

नहीं है। क्योंकि 'चत्तारि नाणां ठप्पां ठवणिज्जाइ' है। श्रुतज्ञान के अतिरिक्त शेष चार ज्ञान मजूषा में वन्द कर सुरक्षित रखने के हैं। उपयोग तो केवल श्रुतज्ञान का ही है। क्योंकि उद्देश, समुद्देश, अनुज्ञा और अनुयोग श्रुतज्ञान के ही होते हैं। श्रुतज्ञान क्या है? वह वाङ्मय है। इस दृष्टि से वाणी हमारे काम की है। वह हमारा उपकार करती है।

अब प्रश्न यह है कि वाणी की शुद्धि कैसे हो? "प्रलम्बनादाभ्यासेन प्राणायामेन च।" प्रलम्ब नाद का अभ्यास और प्राणायाम—ये दो ऐसे माध्यम हैं, जिनके द्वारा वाणी को विशुद्ध बनाया जा सकता है। प्राणायाम का नाम सुनकर कोई चौंके नहीं। क्योंकि यह ऐसी प्रक्रिया है, जो सहज होती है। इस सीखने के लिए अतिरिक्त समय लगाने की भी अपेक्षा नहीं है। संगीत अपने आप में प्राणायाम का अभ्यास है। जो संगीतकार है, वे इस तथ्य का अनुभव कर सकते हैं। गाते समय श्वास को रोकना होता है। इसी प्रकार बोलते समय भी श्वास रुकता है। बोलना और श्वास लेना—ये दो क्रियाएँ साथ-साथ नहीं हो सकती। गाते समय, बोलते समय स्वाभाविक रूप से प्राणायाम का अभ्यास हो जाता है। प्रलम्बनाद का अभ्यास भी कोई कठिन प्रक्रिया नहीं है। इससे उच्चारण स्पष्ट होता है और जो कुछ कहा जाता है, वह अच्छी प्रकार से समझ में आ जाता है। जल्दी बोलने से श्रोता न तो शब्दों को पकड़ सकता है और न उसका अर्थ-बोध ही कर सकता है।

उच्चारण शुद्धि के साथ वाणी-शोधन का एक महत्त्वपूर्ण साधन है विवेक। वाणी का सविवेक प्रयोग केवल वक्ता का ही नहीं, बहुत लोगों का हित साध सकता है। वाणी में एक क्षमता और है। वह इतनी विचित्र है कि किसी को पता भी नहीं चलता है और व्यक्ति का काम भी बन जाता है।

एक महाजन और किसान में लेन-देन का व्यवहार चलता था। किसान में महाजन का रुपया बाकी था, पर वह देना नहीं चाहता था। महाजन अपना रुपया कैसे छोड़े? वह कोर्ट में गया। कैसे चला। दोनों पक्षों के वकीलों ने अपनी ओर से तर्क उपस्थित किए। न्याय देना था न्यायाधीश को। महाजन ने देखा कि जज साहब की जेब गर्म किए बिना

काम नहीं बनेगा । उसने एक कीमती और आकर्षक पगड़ी का उपहार न्यायाधीश को चढ़ा दिया । इधर किसान को इस बात की जानकारी मिली तो उसने एक पुष्ट और दुधारू भैंस लाकर जज साहब की कोठी पर खड़ी कर दी । फैसले के दिन महाजन और किसान दोनों कोर्ट में उपस्थित थे । न्यायाधीश ने फैसला सुनाना शुरू किया । मामला इधर से उधर होते देख महाजन बोला—हुजूर ! पगड़ी की लाज रखना । जज साहब एक कुटिल हमी हसते हुए बोले—भाई ! पगड़ी को भैंस चर गई ।

न्यायाधीश के फैसले से मामला समाप्त हो गया । उनकी बात को न श्रोता समझ सके और न वकील । साधना की भूमिका पर वाणी के ऐसे प्रयोग को प्रशस्त नहीं माना जा सकता । इसलिए साधक वाणी-शोधन के अभ्यास में उसके उच्चारण, प्रयोग और परिणाम—सबको प्रशस्त बनाने की प्रक्रिया सीखे ।

६ मितम्बर, १९८०

अस्वीकार की शक्ति

मनुष्य एक क्रियाशील प्राणी है। वह कुछ-न-कुछ करता ही रहता है। वह जो कुछ करता है, उसमें अच्छा भी होता है और बुरा भी होता है। प्रश्न यह है कि वह बुरा क्यों करता है और बुराई का उत्स कहा है? एक अभिमत के अनुसार बुराई का मूल मनुष्य की वृत्तियों में है। वहां मिथ्यात्व, अविरति, प्रमाद, कषाय आदि के झरने प्रवाहित हो रहे हैं। उनका प्रवाह मन के ऊपर बहता है। मन चंचल हो उठता है और मनुष्य की क्रिया बुराई को निष्पन्न कर देती है। मन आत्मा के स्थूल परिणामों का नाम है। उससे आगे भी जो सूक्ष्म, सूक्ष्मतर परिणाम हैं वे वृत्तियाँ, अध्यवसाय, भाव या लेश्या के रूप में पहचाने जाते हैं। इस सूक्ष्म दृष्टि से देखा जाए तो मन दोषी नहीं है। बुराई का उत्स सूक्ष्म वृत्तियों में रहता है। मैं समझता हूँ कि यह मूलस्पर्शी दृष्टिकोण है। इस दृष्टिकोण तक हर व्यक्ति की पहुँच नहीं हो सकती। क्योंकि सामान्यतः अध्यवसाय, वृत्ति और मन सबको मन के रूप में ही जाना जाता है।

आत्महत्या के एक मामले में जज ने एक देहाती गवाह को खड़ा किया। गवाह ने बताया कि मृत व्यक्ति ने आत्महत्या नहीं की। वह बीमार था। बीमारी के कारण उसकी मृत्यु हुई है। जज ने पूछा उसे क्या बीमारी थी? गवाह बोला—उसके पेट में दर्द था। वकील यह बान सुनते ही सहम गया। वह बोला—क्या करते हो? केस खराब कर दिया। पेट-दर्द से कभी कोई मरता है क्या? गवाह ने पूछा—अब क्या करूँ? वकील ने उसको समझा दिया।

अगली तारीख को जज ने वही प्रश्न किया—मृतक को क्या बीमारी

थी ? गवाह ने उत्तर दिया—जी । उसके पेट में दर्द था । जज का दूसरा प्रश्न था—पेट में दर्द किस स्थान पर था ? गवाह ने हार्ट पर हाथ रखते हुए बताया—उसको दर्द यहाँ था । जज बोला—तुम तो कहते थे कि उसके पेट में दर्द था, अब छाती पर हाथ क्यों लगा रहे हो ? गवाह सकपकाता हुआ बोला—जी । गले से नाभि तक सारा पेट ही तो है ।

शरीर तत्र को नहीं समझने वाले लोग हृदय और पेट का भेद नहीं समझ पाते । इसी प्रकार मानस-शास्त्र को नहीं समझने वाले मन, वृत्ति और अध्यवसाय का भेद नहीं कर सकते । इस दृष्टि से अध्यवसाय और वृत्तियाँ मन ही हैं और इस माने में दोषी मन ही ठहरता है ।

मन का कोई दोष न हो तो उसके सशोधन की अपेक्षा ही क्या है ? हम मानसिक शोधन की चर्चा कर रहे हैं, इसलिए मन का दोष तो स्वतः प्रमाणित हो ही गया । मन का शोधन करने के लिए वृत्तियों और अध्यवसायों को भी शुद्ध करना होगा अन्यथा भीतर से बुराई का प्रवाह आता रहेगा, जो मन को विशुद्ध नहीं रहने देगा । वृत्ति-शोधन का एक सूत्र है अस्वीकार की क्षमता का विकास । जिन व्यक्तियों में बुरी बात को अस्वीकार करने की शक्ति जागृत हो जाती है, फिर क्या मजाल है जो उनका मन कोई बुरी बात सोच ले । ऐसी क्षमता जागने के बाद भी बुराई टिककर रहे तो क्या योग साधना व्यर्थ नहीं हो जायेगी ? मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि अस्वीकार की शक्ति से हर असभव को सभव कर दिखाया जा सकता है ।

राम और रावण के युद्ध की घटना से आप परिचित हैं । कहा रावण की सेना और शस्त्र बल ? कहा बनवासी राम की वानरी सेना ? पर राम के पास असत् को अस्वीकारने का बल था, सकल्प का बल था । सकल्प बल के सहारे लकादहन हुआ, राक्षसों की धज्जियाँ उड़ा दी गईं और वहाँ रामराज्य स्थापित हो गया । अस्वीकार की यह शक्ति अपने विरोधी जनों के प्रति ही नहीं पूज्यजनों के प्रति भी होनी चाहिए ।

शहगाह अकबर का नाम आपने सुना होगा । वे अपनी माता के बड़े भक्त थे । वे मर कुछ कर सकते थे, पर मा की बात नहीं टाल सकते थे । मा की मुविधा के लिए वे बड़े से बड़ा खतरा भी उठा लेते थे । एक बार

उन्हे लाहौर और आगरे के बीच कोई नदी पार करनी पड़ी। उस समय उन्होंने अपनी मा की पालकी अपने कंधों पर उठाई थी। अपनी माता के वचनों को वे ब्रह्मवाक्य मानते थे। ऐमे मातृ-भक्त अकबर ने भी एक बार मा की बात मानने से इन्कार कर दिया, यह उनकी अस्वीकार की शक्ति का द्योतक है।

बात यह हुई कि एक बार पुर्तगालियों ने मुगलों के एक जहाज को अपने अधिकार में ले लिया। उसमें उन्हें कुरान शरीफ की एक प्रति मिली। कुछ ईसाई पुर्तगालियों के मन में दुर्भावना जागी और उन्होंने उसको एक कुत्ते के गले में बांधकर शहर में घुमाया। यह खबर सुनते ही अकबर की मा आगववूला हो गई और प्रतिशोध-भावना से प्रेरित होकर बोली—वाइविल की प्रति को घड़े के गले में बांधकर उस पर धूको और उसे शहर में घुमाओ।

अकबर मा का आदेश सुनकर बोला—मां ! काटे से काटा निकालने की बात तो समझ में आती है, पर जुल्म का बदला जुल्म से लेना इस बात से मैं सहमत नहीं हूँ। कुछ मनचले लोगों ने कुरान शरीफ के प्रति दुर्भावना-पूर्ण व्यवहार किया, इसमें वाइविल का क्या अपराध है ? अपनी माता के अनुचित आदेश को अस्वीकार कर बादशाह ने एक उदाहरण प्रस्तुत कर दिया।

आचार्य भिक्षु अपने दीक्षा गुरु रघुनाथजी के अनन्य भक्त थे। उनके साथ उनका गहरा तादात्म्य जुड़ा हुआ था। पर जिस क्षण उनकी समझ में आ गया कि गुरु की हर बात ठीक नहीं है, वे उनसे बंधे नहीं रह सके। भयकर मुसीबतों की संभावना स्पष्ट थी, फिर भी वे गुरु को छोड़कर चले गए। आचार्य भिक्षु के उस अस्वीकार का परिणाम ही यह तेरापथ है। मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि अस्वीकार की शक्ति जागृत होने के बाद हमारा मन कुछ भी नहीं कर सकता। न हम अपने मन को बुरा-भला कहे और न ही उससे हार स्वीकार करें। ऐसा होने से ही मानसिक अनुशासन विकसित हो सकता है।

सुधार की बुनियाद

व्यक्ति और समाज दोनों परस्पर सापेक्ष हैं। व्यक्ति के बिना समाज नहीं बन सकता और समाज के बिना व्यक्ति उभर नहीं सकता। समाज व्यक्तियों का एक समूह है तो व्यक्ति समाज का अंग है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति सुधार के लिए सुधरे हुए समाज की अपेक्षा रहती है और समाज सुधार के लिए व्यक्ति का सुधार एक अपरिहार्य आवश्यकता है।

निश्चय की भूमिका पर व्यक्ति की अपनी स्वतंत्र सत्ता है और अपने निर्माण का दायित्व स्वयं उसी पर है। क्योंकि वास्तव में कोई किसी को बना नहीं सकता और कोई विकृत नहीं कर सकता। किन्तु व्यवहार के घरातल पर व्यक्ति समाज से प्रभावित होता ही है। कोई व्यक्ति कितना ही ऊँचा हो, उसका समाज यदि दूषित है तो वह उस छाया से बचकर रह नहीं पाता। इसलिए व्यक्ति सुधार के लिए समाज को सुधारने के प्रश्न को भी टाला नहीं जा सकता। क्योंकि समूह में वह शक्ति होती है, जो सर्वाधिक सक्षम व्यक्ति को भी अपने साथ बहा लेता है।

एक राजा के पास कोई ज्योतिपी आया और बोला—राजन् ! आधा घंटा बाद वर्षा होने वाली है। उसमें मादक पानी वरसेगा। उस पानी को स्नान या पीने के लिए उपयोग में लाने वाला व्यक्ति पागल हो जाएगा, इसलिए आप शहर में घोषणा करा दें कि कोई भी नागरिक उस जल को काम में न ले।

राजा ने भविष्यवक्ता की बात सुनी किन्तु उस पर ध्यान नहीं दिया। आधा घंटा होते-होते आकाश में घंटा उमड़ पड़ी और पानी वरसने लगा। राजा को ज्योतिपी की बात पर थोड़ा विश्वास हुआ। वह मंत्री को साथ

लेकर शहर की स्थिति का निरीक्षण करने निकला । थोड़ी दूर जाते ही उसने देखा—हजारों पागल हो गए हैं । वे अपने वस्त्र उतारकर नाच रहे हैं, गा रहे हैं और गली-गली में घूम रहे हैं । राजा ने मंत्री की ओर अभिमुख होकर पूछा—यह सब क्या हो गया ? कैसे हो गया ?

इसी बीच राजा और मंत्री सैकड़ों व्यक्तियों से घिर गए । वे चिल्ला-चिल्लाकर कह रहे थे—ये दो व्यक्ति कौन हैं ? लगता है कि ये पागल हैं, इनको मारो और पागलपन दूर करो । राजा घबरा गया । वह धीरे से बोला—मंत्री ! अब तो मारे जाएंगे । मंत्री बोला—राजन् ! हम भी इनके साथ हो जाए तो बच सकते हैं । देखते-ही-देखते राजा और मंत्री ने अपने वस्त्र उतार दिए । वे भी उनके साथ नाचने-गाने लगे ।

यह है समूह या समाज का प्रभाव । यह एक सचाई है, इसे नजरंदाज नहीं किया जा सकता । इस दृष्टि से व्यक्ति-सुधार के साथ समाज-सुधार भी आवश्यक है । सुधरा हुआ समाज व्यक्ति को सुधरने का पूरा अवकाश देता है ।

सामाजिक वातावरण का प्रभाव निश्चित है, फिर भी तथ्य यह है कि व्यक्ति-सुधार के बिना शाश्वत-सुधार नहीं हो सकता । इसलिए बुनियादी काम व्यक्ति-सुधार को ही मानना होगा । इसके लिए सबसे बड़ा सूत्र है हृदय-परिवर्तन । उसके साथ नाडीतंत्र, ग्रन्थियों का स्त्राव आदि विन्दुओं को भी सामने रखकर चिन्तन किया जाए तो समस्या का समाधान हो सकता है । एक सुधरा हुआ व्यक्ति अनेक व्यक्तियों के सुधार में निमित्त बन सकता है, यह भी एक निर्विवाद तथ्य है ।

अमेरिका का प्रधान सेनापति जार्ज वाशिंगटन परिवर्तित देश में परिभ्रमण कर रहा था । उस समय स्वतंत्रता संग्राम चल रहा था, इसलिए स्थान-स्थान पर सेना के जवान कार्यरत थे । एक स्थान पर काफी सन्ध्या में सैनिक खड़े थे । वे किसी भारी लकड़ को ऊपर उठाने में सलग्न थे, पर लकड़ इतना भारी था कि वह हिल ही नहीं रहा था । जार्ज उधर से गुजरा । उसने देखा कि एक व्यक्ति शान में घोंडे पर चढ़कर खड़ा है । जार्ज ने उसको सम्बोधित कर कहा—महाशय ! आप खड़े क्यों हैं ? सैनिकों के काम में आप भी हाथ बटाए । यह बात सुनकर वह घुड़सवार बोला—

आप जानते नहीं, मैं सेनापति हूँ। यह काम सैनिकों का है।

जार्ज सैनिकों के पास पहुँचा और अपनी पूरी शक्ति लगाकर लक्कड़ उठाने लगा। देखते-देखते लक्कड़ उठ गया। वहाँ से लौटते समय जार्ज घुड़सवार के पास ठहरकर बोला—महाशय ! भविष्य में कभी भी ऐसा कोई काम पड़े तो आप प्रधान सेनापति जार्ज वाशिंगटन के नाम से पत्र देना मत भूलना। यह सुनते ही सेनापति पानी-पानी हो गया। अब वह घोड़े पर बैठा नहीं रह सका। उसके अह पर गहरी चोट हुई। वह नीचे उतरकर जार्ज के चरणों में झुक गया। उसे अपनी भूल का बोध हो गया।

यह तरीका है व्यक्ति-सुधार का। इसमें पहल अपने से होती है। किन्तु आज क्रम इससे विपरीत चल रहा है। अपने सुधार की बात गौण है, पर औरों के सुधार की अपेक्षा की जाती है। इस क्रम से सुधार का मार्ग प्रशस्त नहीं हो सकता। ध्यान, आसन, प्राणायाम आदि के माध्यम से वृत्तियों का परिवर्तन व्यक्ति-सुधार का मूलभूत आधार है। व्यक्ति-सुधार समाज सुधार की सुदृढ़ नींव है और व्यक्ति एवं समाज-सुधार की अन्तिम निष्पत्ति होगी राष्ट्र-सुधार। व्यक्ति और राष्ट्र की इस सापेक्षता से ही मानव जाति का अभ्युदय संभव है।

११ सितम्बर, १९८०

परम पुरुषार्थ

ध्यान एक परम पुरुषार्थ है, यह दृष्टि जब तक स्पष्ट नहीं हो जाती है, व्यक्ति, समाज या राष्ट्र का कल्याण नहीं हो सकता । दृष्टि की स्पष्टता किसी भी कार्य की सफलता का वह बिन्दु है, जिसे नजरदाज कर कोई भी व्यक्ति आगे नहीं बढ़ सकता । ध्यान से शक्ति का अर्जन होता है और उस अर्जित शक्ति से व्यक्तित्व का निर्माण होता है ।

कुछ लोग ध्यान को निष्क्रियता का प्रतीक मानते हैं । उनकी दृष्टि में ध्यान का प्रयोग वे व्यक्ति करते हैं, जिनके पास कोई दूसरा महत्त्वपूर्ण काम नहीं होता । पर मैं इस मान्यता से सहमत नहीं हूँ । मेरे अभिमत से यह चिन्तन उन लोगों का हो सकता है जो ध्यान की विधि में परिचित नहीं हैं और उस प्रक्रिया से गुजरे नहीं हैं । जो ध्यान अकर्मण्यता को निष्पन्न करता है, मैं उसे ध्यान मानने के लिए भी तैयार नहीं हूँ । ध्यान की शक्ति इतनी विस्फोटक होती है कि वह मानव-चेतना में छिपी हुई अनेक विशिष्ट शक्तियों का जागरण कर मनुष्य को कहा से कहा पहुँचा देती है ।

ध्यान धर्म या अध्यात्म का अभिन्न अंग है । इसे प्रेक्षाध्यान के रूप में प्रस्तुति देने के पीछे एक बहुत व्यापक दृष्टिकोण रहा है । इस पद्धति के आविष्कार में पन्द्रह वर्ष का समय लगा । आचार्य भिक्षु ने तेरापथ की नींव डाली । उसके सही निर्माण में प्रारम्भिक रूप से पन्द्रह वर्ष लग गए । वि० स० १८१७ में जिस तेरापथ का उदय हुआ, उसकी व्यवस्थित रूपरेखा वि० स० १८३२ में सामने आई । पन्द्रह वर्ष की लम्बी तपस्या के

वाद धर्मसंघ का जो सविधान बना, वह आज भी एक उदाहरण बना हुआ है ।

पूज्य गुरुदेव कालूगणी के स्वर्गवास के बाद हम उन्हीं के आशीर्वाद से नई दिशा में चले । जिस दिन चले, उसके पन्द्रह वर्ष बाद दिल्ली में अणुव्रत का प्रथम अधिवेशन हुआ । हम एक असांस्प्रदायिक धर्म की घोषणा करने में सफल हो गए ।

किसी भी कार्य के पीछे कितनी गहरी तपस्या करनी होती है, यह हमने जाना । बिना तपस्या के भी काम हो सकता है, पर वह अभीष्ट परिणाम नहीं ला सकता । कार्य की सफलता के लिए पुरुषार्थ के पीछे न जाने कितने तत्त्व जुड़ते हैं, उन सबको अखंड रूप में जानने की अपेक्षा है ।

सामान्यतः हम वस्तु को खडग देखते हैं । खडग दर्शन अधूरापन है । हमारे अर्हत् अखंड ज्ञान के अधिकारी होते हैं । वे केवलज्ञान प्राप्त कर तत्त्व का सर्वांगीण प्रतिपादन करते हैं । कुछ दार्शनिक मानते हैं—

सर्वं पश्यतु वा मा वा
तत्त्वमिष्टं तु पश्यतु ।

सब-कुछ जानने देखने से लाभ क्या ? केवल इष्ट तत्त्व को जानना चाहिए । किन्तु किसी भी तत्त्व को सर्वांगीण रूप से जानने वाले को सब तत्त्वों का ज्ञान स्वतः प्राप्त हो जाता है—

जे एग जाणई से सब्ब जाणई ।

जो एक को जानता है, वह सबको जानता है । ऐसी स्थिति में किसी एक ही पहलू और तत्त्व को पकड़कर बैठने से काम नहीं हो सकता । शकुन, स्वप्न, ज्योतिष आदि तत्त्वों का भी अपने-अपने स्थान पर मूल्य है, किन्तु इन्हें पकड़कर बैठ गए तो पुरुषार्थ पर पानी फिर जाएगा ।

पुरुषार्थ हर व्यक्ति के हाथ की बात है, पर ध्यान का पुरुषार्थ कोई-कोई ही कर सकता है । इसलिए हर व्यक्ति को इसके लिए प्रयत्नशील रहने की अपेक्षा है । ध्यान का पुरुषार्थ करने वाले व्यक्तियों को दो बातों पर ध्यान देना जरूरी है । पहली बात यह है कि ध्यान के साधक में किसी

प्रकार का भय न हो और दूसरी बात है—उसमे किसी प्रकार का प्रलोभन न हो ।

भय की उत्पत्ति आशका से होती है । साधक के मन मे यह आशका हो कि मैं जो साधना कर रहा हूँ, उसमे मेरा अहित तो नहीं हो जाएगा ? इतने वर्ष हो गए साधना करते-करते, अब तक कोई परिणाम नहीं निकला है । पता नहीं क्या होने वाला है ? यह स्थिति व्यक्ति को अपने प्रति संदिग्ध बना देती है । सशय की स्थिति मे निराशा और भय की उत्पत्ति अस्वाभाविक नहीं है ।

कुछ व्यक्तियों मे भय तो नहीं होता पर उनके विचार स्थिर नहीं हो पाते । शायद वह ठीक है, वहा अच्छा हो रहा है, इस चिन्तन मे वे अपने निर्धारित लक्ष्य के प्रति समर्पित नहीं रह पाते । दूर से पर्वत सुहावने लगते हैं—इस जनश्रुति के अनुसार सही पथ पा लेने के बाद भी उनका झुकाव दूसरी ओर बना रहता है । यह भटकन की स्थिति है । किसी भी प्रलोभन मे आकर इधर-उधर भटकने वाला साधक कभी सही रास्ता पा ही नहीं सकता ।

कहा जाता है कि सन्त कन्फ्युशियस एक बार सम्राट् के अतिथि बने । वहा तीन पिंजरे रखे हुए थे । एक पिंजरे मे चूहा था, उसके सामने मेवा पडा था । दूसरे पिंजरे मे विल्ली थी, उसके सामने मलाई संभरा हुआ कटोरा था । तीसरे पिंजरे मे वाज पक्षी था, उसके सामने ताजा मांस था । चूहा, विल्ली और वाज—तीनों भूखे थे, फिर भी चूहा मेवा नहीं खा रहा था । विल्ली मलाई नहीं खा रही थी और वाज मांस नहीं खा रहा था । सम्राट् ने सन्त से पूछा—ये तीनों भूखे हैं, अपना-अपना भक्ष्य खाना चाहते हैं, फिर भी खा क्यों नहीं रहे हैं ?

सन्त कन्फ्युशियस ने सारी स्थिति का आकलन कर कहा—चूहा अपने सामने विल्ली को देखकर भयभीत है । इसलिए उसे मेवा खाना याद ही नहीं रहा । विल्ली अपने सामने वाज को देखकर घबरा रही है, चूहा और मलाई दोनों उसके प्रिय खाद्य हैं, पर वाज के भय से उसके रस का स्राव ही नहीं हो पाता और वह भयाक्रान्त होकर अपने बचाव की बात सोच रही है । वाज के सामने किसी प्रकार का भय नहीं है । पर वह दो पदार्थों के प्रलोभन मे फसा हुआ है । पहले विल्ली को खाऊँ या चूहे को ?

इस डावाडोल स्थिति में उसे अपने पिंजरे में रखा हुआ मास दिखाई ही नहीं दे रहा है। लम्बे समय तक इनकी स्थिति यही रही तो ये तीनों ही भूख से तड़प-तड़प कर मर जाएंगे।

मैं चाहता हूँ कि हमारे साधक निराशा या भय से मुक्त हो और प्रलोभन के प्रवाह में न बहे। भय और प्रलोभन से चित्त त्रिक्लिप्त होता है। इसलिए सही गुरु के सही पथ-दर्शन में सही गुरु सीखकर उसका अभ्यास करना चाहिए। इस क्रम से अपना ही नहीं समूची मानवता का भला हो सकता है।

१२ सितम्बर, १९८०

आराधना

साधना के क्षेत्र में आराधना बहुत उत्कृष्ट तत्त्व है। आराधना का अर्थ है—श्रावकत्व या साधुत्व की जिस विशिष्ट और विशुद्ध भूमिका पर जीवन जीना स्वीकार किया है, उसे उसी विशिष्टता और विशुद्धि के साथ सपन्न कर देना। कवीर के शब्दों में—‘ज्यो की त्यो घर दीन्ही चदरिया’ जिस उज्ज्वल चद्दर को ओढ़ा, उसे उतनी ही उज्ज्वलता की स्थिति में उतारकर रख देना। उस उज्ज्वल चद्दर पर एक भी धब्बा रह जाता है तो उसकी विशुद्धि में कमी रह जाती है। जीवन की चद्दर पर लगे हुए धब्बों को धोने के लिए साबुन और पानी का काम करती है ‘आराधना’। इसके द्वारा लाखों-लाखों साधकों ने अपने जीवन पर लगे धब्बों को धोकर उज्ज्वलता का वरण किया है।

साधक सोच सकता है कि उसके जीवन में ऐसी परिस्थिति ही पैदा न हो, जिससे किसी प्रकार की विकृति को पनपने का अवसर मिले। यह सोचा जा सकता है, पर हो नहीं सकता। यदि ऐसी परिस्थिति पैदा ही न हो तो साधक की कसौटी क्या होगी? किसी भी प्रतिकूल परिस्थिति में घबराहट हो जाए तो साधना कैसे होगी? जब तक शरीर है, पग-पग पर बीमारी की सभावना बनी रहती है, पर उसमें भयभीत होकर हताश हो जाए तो जीना कठिन हो जाता है। इसी प्रकार साधना के जीवन में भी कदम-कदम पर स्खलन और विचलन की सभावना बनी रहती है। सभावना ही नहीं साधक फिसल जाता है। उस स्थिति में उसे कुछ ऐसे प्रयोग करने चाहिए, जिनसे वह आराधक हो जाए, पुनः सभल जाए।

साधक अपनी आवश्यकता के अनुसार सब क्रियाएँ करता है। वह

खाता है, सोता है, घूमता-फिरता है, और भी बहुत कुछ करता है। किन्तु हर क्षण सोचता रहता है कि मैंने जो सकल्प स्वीकार किया है, उसकी आराधना मे कोई कमी तो नहीं हो रही है? मैंने अपने सकल्प को विस्मृत तो नहीं कर दिया है? मैं अपने सकल्प से प्रतिकूल आचरण तो नहीं कर रहा हूँ? इस प्रकार जागृत रहने वाला साधक प्रमाद करके भी सभल जाता है।

प्राचीनकाल में और अब भी आत्मारथी पुरुष आराधना का सहारा लेकर आगे बढ़ते रहे हैं। वे सब कुछ स्वीकार कर सकते हैं, मौत को भी झेल सकते हैं, पर विराधना को स्वीकार नहीं कर सकते।

तीर्थंकर मुनि सुव्रत के युग की बात है। उनके शिष्य मुनि स्कन्दक एक आचार्य के रूप में जनपद विहार कर रहे थे। एक बार उनके मन में आया कि मैं अपनी ससार-पक्षीया वहिन पुरन्दरयशा के नगर में जाकर वहिन और वहनोई को धर्मोपदेश दूँ। मन की भावना पुष्ट हुई और वे पहुँच गए मुनि सुव्रत के पास अनुज्ञा प्राप्त करने के लिए। प्रभु को वदन कर वे बोले—प्रभो! आपकी आज्ञा हो तो मैं कुम्भकारकुट नगर जाकर अपनी ससार-पक्षीया वहिन और वहनोई को समझाना चाहता हूँ।

प्रभु की ज्ञानचेतना के दर्पण में अतीत, आगत और वर्तमान—तीनों काल की समग्र घटनाएँ प्रतिबिम्बित थीं। कुम्भकारकुट नगर में आचार्य स्कन्दक की उपस्थिति का प्रतिबिम्ब उभरा और प्रभु बोले—स्कन्दक! उस नगर में जाओगे तो भयकर कष्ट झेलने पड़ेंगे। वहाँ मरणात् उपसर्गों की अपरिहार्यता है।

आचार्य स्कन्दक उत्सुक होकर पूछने लगे—भगवन्! कष्टों से तो मुझे कोई भय नहीं है। मैं मृत्यु का वरण करने के लिए तैयार हूँ, पर मुझे इतना-सा बता दें कि मैं आराधक होऊँगा या नहीं? प्रभु ने उत्तर दिया—स्कन्दक! तुम आराधक तो नहीं हो सकोगे। तीर्थंकर मुनि सुव्रत की यह बात सुन आचार्य स्कन्दक की आकृति पर चिन्ता की रेखाएँ उभर आईं। वे कुछ निर्णय लें, इससे पहले ही प्रभु फिर बोले—स्कन्दक! तुम्हें छोड़कर तुम्हारे सारे शिष्य (पाँच सौ मुनि) आराधक हो जाएंगे। यह सुनकर स्कन्दक का चित्तन बदला। उन्होंने सोचा—एक मैं आराधक नहीं होऊँगा,

पर पाच सौ मुनि आराधक बन जाएंगे। कितना बड़ा लाभ है। अपने लाभ के लिए मुझे इतना बड़ा लाभ नहीं खोना चाहिए। उन्होंने प्रभु को वदन कर निवेदन किया—भगवन् ! आप आज्ञा दे तो मुझे वहाँ जाना स्वीकार है। भगवान ने कहा—‘अहा सुह’ जैसी तुम्हारी इच्छा हो वैसा ही करो स्कन्दक !

घटना बहुत लम्बी है। इससे समझना यह है कि साधक के सामने कितने ही कष्ट आए, उसे कष्टों या मौत का भय न होकर विराधक होने का भय होना चाहिए। बुढ़ापा, मौत, बीमारी या दूसरी प्रतिकूल स्थितियाँ टलने की नहीं हैं। इनमें निराश या भयाक्रांत होना दुर्बलता है। ऐसी स्थिति में भी आनन्द का अनुभव करना आराधकता का सही लक्षण है। आराधना ऐसा तत्त्व है जो रोने के समय हसना सिखाता है और कायरों को शूरवीर बनाता है। सही जीवन जीना और सही मौत मरना यही आराधना है। इसमें जीवन की समस्त विसर्गितियाँ समाप्त हो जाती हैं। जेप रहता है आनन्द का सतत प्रवाही स्रोत और आत्मविशुद्धि का स्वच्छ निर्झर। इसके द्वारा साधक अपने कर्मों के ऋण को उतारकर दुःख को सुख में और मृत्यु को जीवन में परिणत कर सकता है।

आलोचना

आराधना केवल इष्ट की ही नहीं होती। और भी ऐसे अनेक तत्त्व हैं जिनकी आराधना की जाती है। इनमें ज्ञान, दर्शन, चारित्र, तप और वीर्य प्रमुख तत्त्व हैं। इन तत्त्वों में जीवन का अखण्ड प्रतिबिम्ब समायो हुआ है। ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप की आराधना सहज रूप से समझ में आ जाती है, पर वीर्य की आराधना कैसे हो सकती है? यह एक सामान्य प्रश्न है।

वीर्य की आराधना का अर्थ है अपनी शक्ति का समुचित उपयोग। जहाँ शक्ति का गोपन होता है, वहाँ वीर्य की विराधना हो जाती है। वीर्य का आराधक किसी भी स्थिति में अपनी क्षमता का निगूहन नहीं करता। यदि प्रमादवश कभी ऐसा हो भी जाए तो वह दूसरी बार उस क्रम को नहीं दोहराता। 'वीर्यं त न समायरे' साधक दूसरी बार उसी भूल को न दोहराए—दशवैकालिक का यह सूक्त वीर्य की आराधना का मार्ग है।

'इयार्णि णो जमह पुव्वमकासी पमाएण' मैंने अब तक प्रमादवश वीर्य का निगूहन किया, पर भविष्य में ऐसा नहीं होगा। यह सकल्प भी वीर्य की आराधना का प्रतीक है। इस सकल्प से भविष्य का पथ प्रशस्त हो जाता है। जब तक साधक को अपनी भूल का भान न हो तब तक वह अनुस्रोत में वह सकता है, पर भूल का बोध होने के बाद भी उसे दोहराते रहना जागरूक जीवन का लक्षण नहीं है।

भविष्य में अप्रमत्त रहने का सकल्प स्वीकार करने का अर्थ है नई बीमारी का द्वार बन्द कर देना। किन्तु जो बीमारी हो गई, वह क्या अचिकित्स्य ही है? उसका उपचार जब तक नहीं होता है तब तक स्वास्थ्य

लाभ नहीं हो सकता। अतीत में हुई भूलों की चिकित्सा के लिए आगम-पुरुषो ने कई तत्त्वों की चर्चा की है। उनमें एक तत्त्व है 'आलोचना'। आलोचना की प्रक्रिया में चार बातें हैं—आलोएमि, पडिक्कमामि, निंदामि, गरहामि। आलोचना—अपनी भूलों को देखना और उन्हें गुरु के ध्यान में लाना। प्रतिक्रमण—अपनी भूल को वापिस लेना। 'मिच्छामि दुक्कड' मेरा दुष्कृत मिथ्या हो, यह भूलों से वापिस लौटने का मार्ग है। निंदा—अपने असद् आचरण के लिए सरल मन से कहना कि मैंने बुरा किया है। गर्हा—अपने असद् आचरण को बहुत बुरा अनुभव कर उसे सार्वजनिक रूप से स्वीकार करना।

इस प्रकार आलोचना करने वाला साधक यह नहीं समझता है कि सबके सामने भूल स्वीकार कर अपनी प्रतिष्ठा को ताक पर क्यों रखे? अपनी इज्जत धूल में क्यों मिलाऊँ? क्योंकि इससे उसकी इज्जत को नया रूप मिलता है, महत्ता बढ़ती है। अपनी भूल को भूल समझना बहुत ही ऋजु दृष्टिकोण का प्रतीक है। भूल ज्ञात होने पर आत्मा की शुद्धि के लिए प्रायश्चित्त भी स्वीकार किया जाता है। यह वृत्ति केवल मनुष्यों में ही नहीं, पशुओं में भी पाई जाती है।

चण्डकौशिक सर्प के जीवन का एक प्रसंग बहुचर्चित है। उसने अपने जीवन में घोर पाप किया। जिस दिन उसे अपने कृत्य का बोध हुआ, उसका मन अनुताप से भर गया। उसने प्रायश्चित्त स्वरूप अपने शरीर को खुला छोड़ दिया। उस शरीर को कुछ लोगो ने पत्थरों से मारा, कुछ लोगो ने उस पर लाठी से प्रहार किया, कुछ लोगो ने वहाँ दूध-घी चढ़ाया। चीटिया आ गईं। उन्होंने शरीर को काट खाया। पक्षियों ने उसको नोच डाला। पर चण्डकौशिक के मन पर कोई प्रतिकूल प्रतिक्रिया नहीं हुई क्योंकि वह अपने पाप का प्रायश्चित्त कर रहा था।

मेघ मुनि ने एक छोटी-सी गलती की और वे तत्काल सभल गए। उन्होंने अपनी भूल सुधार ली। पर जो भूल हो गई थी, उसके लिए उन्होंने प्रायश्चित्त स्वीकार करते हुए संकल्प किया—इस जीवन में किसी भी वीमारी का उपचार नहीं करूँगा। कितना साहसिक संकल्प था यह। पर अन्तर्मुख व्यक्ति के लिए ऐसे संकल्प सहज बन जाते हैं।

आज भी जितने आत्मदर्शी व्यक्ति हैं, वे सब आलोचना करते हैं। उनके मन की ऋजुता उनकी महत्ता को बहुगुणित कर देती है। पर ऐसी आलोचना वे ही कर सकते हैं, जिन्होंने आत्मा और शरीर के भेद को अनुभव कर लिया है, आत्मा के उत्कर्ष का सकल्प स्वीकार कर लिया है और वार्य की आराधना में अपना समर्पण कर दिया है।

दिशा का बदलाव

जो लोग कुछ बनना चाहते हैं, उन्हें अपने आपको बदलना होगा। बिना बदलाव जीवन का मही निर्माण नहीं हो सकता। जीवन-निर्माण की कला के सम्बन्ध में केवल पढ़ने या मुनने से जीवन नहीं बन सकता। इसके लिए लक्ष्य का निर्धारण और दिशा का बदलाव होना जरूरी है। नदी का प्रवाह बहता है, वह जाता है। उस प्रवाह को रोककर बाध बना दिया जाए, उससे नहरें निकाल दी जाए तो वह अपने अस्तित्व को सार्थक कर लेता है। जन-जीवन के लिए उसकी उपयोगिता बढ़ जाती है। इसी प्रकार जीवन के बहने हुए प्रवाह को रोककर वहां समय का बाध बाध लिया जाए तो जीवनी शक्ति शतगुणित हो सकती है।

जो व्यक्ति जीवन के प्रवाह को रोकने में सफल हो जाता है, वह दिशा बदलने की क्षमता अर्जित कर लेता है तथा जीवन का सार पा लेता है। अन्यथा वह किसी के पास बैठे, किसी के मार्गदर्शन में साधना करे और कितने ही नए प्रयोग करे, मजिल तक पहुंच नहीं सकता।

जीवन की दिशा बदलने का सबसे बड़ा साधन है—अतीत की विस्मृति और भविष्य की अकृति। अतीत में जो कुछ घटित हुआ और उसकी कितनी ही घटनाएँ स्मृति-पट पर अंकित हुईं, उन्हें सर्वथा विस्मृत करना होगा, स्मृति-पट को धोकर साफ करना होगा। इसके बाद मनुष्य के सामने रहता है अज्ञात के गर्भ में छिपा भविष्य। उस भविष्य की चिन्ता में वर्तमान का धागा हाथ से निकल जाता है और वह भविष्य में उलझा रहता है। भविष्य की चिन्ता अतीत की स्मृति से भी अधिक खतरनाक है। इसलिए भविष्य को बनाना ही नहीं है। अतीत और भविष्य दोनों से मुक्त होने के बाद शेष

रहता है वर्तमान का एक क्षण । एक क्षण में जीना शुरू कर देना दिशा के बदलाव की सही सूचना है ।

दिशा बदलने के लिए और कुछ हो या नहीं, मन को शिक्षित करना होगा, वाध्य करना होगा । वाध्य भी इस प्रकार कि मन को चलना है तो अमुक दिशा में ही चलना है, अन्यथा उसे अमन बनाकर छोड़ना है । चले तो समिति का मार्ग तैयार है । न चले तो वह शांत होकर बैठ जाए, गुप्त हो जाए । इन दोनों में से एक का चुनाव करने के लिए मन को उसी प्रकार वाध्य कर देना है, जैसे वह भिखारी स्वर्णपात्र देने के लिए वाध्य हो गया ।

एक भिखारी भीख माग रहा था । उसके हाथ में विलक्षण स्वर्णपात्र था । लोग उसे भिक्षा दे रहे थे, पर उनका मन स्वर्णपात्र पाने के लिए ललचा रहा था । कुछ व्यक्तियों ने भिखारी के सामने प्रस्ताव रखा—तुम चाहो जो ले लो, यह स्वर्णपात्र हमें दे दो । भिखारी बोला—मैं यह स्वर्णपात्र आपको दे सकता हूँ । बिना कुछ लिये दे सकता हूँ । पर दूंगा उसी को जो कोई नई बात सुनाए । ऐसी नई जिसे मैंने आज तक कभी नहीं सुना ।

कई व्यक्ति नई बात सोचने लगे । कुछ व्यक्तियों ने नई बात बताई भी, पर भिखारी ने कहा—यह तो श्रुतपूर्व है । सुनी हुई बात सुनकर मैं अपना स्वर्णपात्र नहीं दूंगा । आखिर एक व्यक्ति आगे आकर बोला—मैं बिल्कुल नई बात सुनाऊंगा । भिखारी ने मन में सोचा—कितनी ही नई बात हो, मैं कह दूंगा—यह तो मेरी सुनी हुई है । फिर यह क्या ले पाएगा ? भिखारी ने कहा—सुनाओ । वह व्यक्ति बोला —

तुज्झ पिता मम पिउणो धारेति अणूणत सतसहस्स ।

जदि सुतपुत्त दिज्जतु अह ण सुत खोरय देहि ॥

तेरे पिता ने मेरे पिताजी से पूरे एक लाख रुपए का ऋण लिया था । यह बात तुम्हारी सुनी हुई है ? यदि यह बात श्रुतपूर्व है तो अपने पिता का ऋण चुकाओ, मुझे एक लाख रुपए दो । यदि तुमने यह बात कभी भी नहीं सुनी है तो इस अश्रुतपूर्व बात सुनने के उपलक्ष्य में तुम्हारा स्वर्णपात्र दो ।

भिखारी कुछ भी नहीं बोल सका । वह स्वर्णपात्र देने के लिए वाध्य हो गया । हम भी अपने मन को वाध्य कर दें । हमें जो कुछ बनना है उसका

मानसिक चित्र बनाकर अपनी निर्णय शक्ति को पुष्ट करते रहे। लक्ष्य-निर्धारण के बिना अनिश्चय की स्थिति बनी रहती है। अनिश्चय की स्थिति में विचार पुष्ट नहीं होते। विचारों की पुष्टि बिना मन को बैसा करने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता। जब तक मन को बाध्य नहीं किया जाता है, वह अमन नहीं बन सकता। मन के अमन बने बिना अमन पाने की कल्पना ही अर्थहीन है। इसलिए व्यक्ति वर्तमान में जो कुछ है उससे विनिष्ट बनना चाहता है तो पहले मन को बाधना सीखे। साधा हुआ मन ही जीवन की दिशा बदलने में सहयोगी बन सकता है।

के लिए उसने रत्न बनवाए। कृत्रिम ही थे वे रत्न। उन रत्नों को साथ लेकर वह भरत क्षेत्र के छोटे खण्डों पर अपनी प्रभुसत्ता स्थापित करने के लिए निकल पड़ा। चलते-चलते वह वैताद्वय पर्वत की तिमिसगुफा तक पहुँच गया। आगे रास्ता बंद था। उसने अपना नामांकित तीर फेंका। देवता का आसन प्रकम्पित हुआ। वह प्रकट होकर बोला—कौन हो तुम ? क्यों आये हो यहाँ ? कौणिक बोला—मैं चक्रवर्ती कौणिक हूँ। मुझे रास्ता दो। देव ने उपयोग लगाया। उसने देखा—इस युग में होने वाले बारह चक्रवर्ती हो चुके हैं। तेरहवा चक्रवर्ती हो नहीं सकता। यह कोई गलत और धोखेवाज व्यक्ति है। इसे रास्ता तो देना ही नहीं है, यही समाप्त कर देना है। यह सोचकर उसने शस्त्र चलाया और उसी समय कौणिक को प्रतिहत कर दिया। वह मृत्यु को प्राप्त कर छोटी नरकभूमि में उत्पन्न हुआ।

सीमा-बोध के अभाव में किया गया सकल्प फलीभूत नहीं होता है। इसलिए अपनी क्षमता, उपयोगिता और सीमा का सही बोध कर लक्ष्य का निर्धारण किया जाए और अनवरत मानसिक उत्साह से उस दिशा में बढ़ने का प्रयत्न हो तो प्रगति के सारे द्वार अपने आप खुल जाएंगे।



धर्म की शरण : अपनी शरण

आराधना का एक द्वार है—शरण की स्वीकृति। हर ससारी प्राणी अपनी सुरक्षा के लिए शरण की खोज करता है और उपयुक्त शरण मिलने पर उसे स्वीकार भी कर लेता है। बहिर्दर्शी व्यक्ति अपने पारिवारिक जनो को शरण मानता है। परिवार के लोग किसी सक्षम सदस्य को शरण मानते हैं। किन्तु “नाल ते तव ताणाए वा सरणाए वा, तुमपि तेसिं नाल ताणाए वा सरणाए वा।” वे तुम्हें त्राण और शरण देने में समर्थ नहीं हैं और तुम उनको त्राण या शरण देने में समर्थ नहीं हो। यह आगम-वाणी मनुष्य को अपनी सही स्थिति का बोध देती है। वह जब चारों ओर से अत्राण और अशरण होकर असहाय हो जाता है, उस समय उसकी अन्तर्मुखी चेतना में चार प्रकार की शरण आविर्भूत होती है। अहंत्, सिद्ध, साधु और धर्म। ये चार तत्त्व ऐसे हैं, जो व्यक्ति को शाश्वत शरण दे सकते हैं। इन चारों शरणों में तीन तत्त्व किसी अपेक्षा से पर भी हो सकते हैं किन्तु चौथा तत्त्व धर्म अपना निजी ही है। इसकी शरण में जाने के लिए और कोई अपेक्षा नहीं केवल अपनी वृत्तियों को मोड़ने की जरूरत है।

धर्म क्या है? जो सबको समता और शांति का पाठ पढ़ाए वह धर्म है। जिस धर्म के सहारे सुख-सुविधा के साधन जुटाए जाते हैं, प्रतिष्ठा की कृत्रिम भूख को शांत किया जाता है, प्रदर्शन और आडम्बर को प्रोत्साहन दिया जाता है, उस धर्म की शरण स्वीकार करने से शांति नहीं मिल सकती। ऐसा धर्म समता का सूत्र नहीं दे सकता। धर्म की व्याख्या में अब तक हजारों ग्रन्थ लिखे जा चुके हैं, पर उनमें धर्म का सही रूप परिभाषित नहीं हो सका। क्योंकि अधिक व्याख्याकारों ने अपनी धारणा के परिवेश

प्रगति का प्रथम सूत्र

प्राणीमात्र में सुख, शांति और आनन्द उपलब्ध करने की चाह स्वाभाविक है। मनुष्य में वह कुछ अधिक विकसित होती है। क्यों कि वह सुख और आनन्द के नए-नए मार्गों की खोज कर सकता है। 'जिन खोजा तिन पाइया' जो खोज करेगा, वह पाएगा। यह एक निर्विवाद सिद्धांत है पर खोज तो उसी को करनी होगी जिस कुछ पाना है। भौतिक जगत में इससे विपरीत भी घटित हो सकता है। खोजे कोई और पाए कोई। आविष्कार कोई करे और उसका भोग कोई दूसरा ही करे। पर आत्म-जगत में ऐसा कुछ होने का नहीं। वहां सुख और शांति पाने का रास्ता किसी दूसरे के हाथ में नहीं है। अपने द्वारा अपना कल्याण, अपने द्वारा अपनी उपलब्धि, यही तो है शाश्वत सुख की दिशा का अव्यावाध मार्ग। इस मार्ग को खोजने और उस पर अविश्रान्त भाव में चलने की तैयारी हो तो ठीक। अन्यथा 'उत्तिष्ठ उत्तिष्ठ' उठो यहाँ से। यहाँ तो वे ही व्यक्ति आ सकते हैं जो प्रयोक्ता हैं और अपने जीवन में निरन्तर प्रयोग करते रहते हैं।

निरन्तर प्रयोग करने का उत्साह प्रगति के लिए पहला सूत्र है। कैसा उत्साह? जो कभी मद न हो पाए। उत्साह का दीप निरन्तर जलकर ही निराशा के सघन तिमिर को हटा सकता है। आपको पता है अभव्य मोक्ष क्यों नहीं जाता? उममें कभी मुक्त होने की इच्छा ही प्रकट नहीं होती। यदि एक क्षण के लिए मुमुक्षा जागृत हो जाए, मुक्ति के लिए उत्साह का दीप जल जाए तो वह व्यक्ति कभी अभव्य रह नहीं सकता। मन में किंचित् भी उत्साह न हो और माधना के लिए इच्छा व्यक्त करे, वह मात्र धोखा है, प्रवचना है।

कितना मूल्यवान् है प्रगति का यह सूत्र । इसमें न तपस्या की जरूरत है, न कष्ट सहने की जरूरत है और न इच्छाओं को दमित करने की जरूरत है । बस देखना है अपने आपको, पर देखना है पूरी प्रामाणिकता के साथ । देखना स्वयं को ही है, दूसरे को नहीं । जो व्यक्ति स्वयं को देखता रहता है, उसके जीवन में अवाञ्छनीय तत्वों का प्रवेश नहीं हो सकता । जिस घर का मालिक जागरूक रहता है, देखता रहता है, उस घर में चोर नहीं घुसते । कभी घुस भी जाए तो वे चोरी नहीं कर सकते । चोर चोरी तभी करते हैं जब घर के लोग प्रसन्न हों, सुप्त हों या घर छोड़कर कहीं चले गए हों ।

मानसिक उत्साह का अर्थ है करणीय कार्य के प्रति ऐकान्तिक और आत्यन्तिक मनोभव का योग । जो काम करना है, एकान्ततः वही करना है । दूसरा कोई विकल्प ही सामने न रहे । जो कुछ करना है, आत्यन्तिक रूप से करना है । जब तक वह काम न हो जाए तब तक करना है । पर यह सब तभी हो सकता है जब व्यक्ति अपनी क्षमता, उपयोगिता और सीमा का बोध करके लक्ष्य का निर्धारण करे । अपनी क्षमता और सीमा को समझे बिना भावावेग में किया गया सकल्प बहुत बड़ा दुष्परिणाम ला देता है ।

राजा कौणिक एक बार भगवान् महावीर के पास गया । उसने प्रवचन सुना और भगवान् से एक प्रश्न पूछा—भन्ते ! चक्रवर्ती मृत्यु को प्राप्त कर कहा जाता है ? भगवान् ने उत्तर दिया—कौणिक ! कोई भी चक्रवर्ती सम्राट् चक्रवर्तीपन में मृत्यु को प्राप्त करता है तो वह सातवीं नरक-भूमि में जाकर उत्पन्न होता है । भन्ते ! मैं कहा उत्पन्न होऊंगा ? यह कौणिक का दूसरा प्रश्न था । भगवान् ने कहा—तुम छठी नरक भूमि में उत्पन्न होओगे । मैं सातवीं नरक-भूमि में क्यों नहीं जाऊंगा ? कौणिक के इस तीसरे प्रश्न के उत्तर में भगवान् ने कहा—कौणिक तुम चक्रवर्ती नहीं हो । कौणिक ने इसका प्रतिवाद किया तो भगवान् ने बताया कि चक्रवर्ती के पास चौदह रत्न होते हैं । तुम स्वयं को चक्रवर्ती कहते हो, तुम्हारे पास वे रत्न कहाँ हैं ? आगम साहित्य में चर्चा है कि कौणिक ने चक्रवर्ती बनकर सातवीं नरकभूमि में उत्पन्न होने का संकल्प किया । इस सकल्प की पूर्ति

मे उसे व्याख्यायित किया है। मेरे अभिमत स धर्म का अर्थ है स्वभाव। स्वभाव को उपलब्ध करने के लिए उसमे रमण करने की जरूरत है। जो व्यक्ति अपने स्वभाव मे रमण कर लेता है, वह धर्म की शरण पा लेता है। उसे अपनी शरण उपलब्ध हो जाती है।

धर्म या स्वभाव-रमण का एक सूत्र है—पदार्थ प्रतिवद्धता का अभाव। कोई व्यक्ति अभाव या अतिभाव के कारण पदार्थ से प्रतिवद्ध नहीं होता है, यह वास्तव मे धर्म नहीं है। अभाव मे जो व्यक्ति सग्रह नहीं करता है, वह त्यागी नहीं होता। इसी प्रकार अतिभाव मे पदार्थ का विसर्जन करने वाला भी त्यागी नहीं हो सकता।

जैन ग्रन्थो मे एक उदाहरण आता है गालिभद्र का। वह एक दिन पहने हुए कपडो को दूसरे दिन काम मे नहीं लेता था। एक दिन काम मे लिए हुए आभूषण दूसरे दिन नहीं पहनता था। इसका अर्थ यह नहीं है कि पदार्थ के प्रति उसकी आसक्ति नहीं थी। आसक्ति का विसर्जन वही कर सकता है जो धर्म के सही स्वरूप को समझ लेता है। धर्म को समझने का अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति की सब प्रकार की प्रतिवद्धताएं टूट जाती है। सत्य, सयम या स्वभाव की प्रतिवद्धता तो हर क्षण काम्य है। इसलिए पदार्थ की प्रतिवद्धता के साथ उसे नहीं जोड़ना चाहिए।

धर्म किसी सम्प्रदाय की सीमा में बंधा हुआ नहीं है। वह कहीं भी उपलब्ध हो सकता है। ऋषि-मुनियों के पास धर्म होता है, वह गृहस्थो के पास भी मिल सकता है।

किसी समय एक युवक सन्यासी के पास गया और बोला—मुझे शांति का रास्ता दिखाओ। सन्यासी ने तटस्थता दिखाई और मौन का आलम्बन लेकर उसे विदा कर दिया। कुछ दिनों बाद वह फिर आया। सन्यासी ने उसे डाटते हुए कहा—मैं तुम्हारे लिए निकम्मा नहीं बैठा हूँ। कुछ दिन बाद वह फिर लौट आया। सन्यासी ने देखा—इसने तडप है। वह बोला—जाओ, अमुक व्यापारी के पास जाओ और कम-से-कम सात दिन वहाँ रहो।

युवक भीधा व्यापारी के कार्यालय में पहुँचा। वहाँ कई व्यक्ति काम कर रहे थे। वही-खाते सभाले जा रहे थे। आय-व्यय का हिमाव हो रहा था। व्यापारी स्वयं उसमें फँसा हुआ था। युवक ने सोचा—कहा फँस

गया ? यहा शांति का रास्ता कौन बताएगा ? किसे अवकाश है बताने का ? और किसके पास रखी है शांति ? पर करे भी क्या सन्यासी का आदेश था कि सात दिन रहना है ।

युवक को वहा बैठे-बैठे तीन दिन बीत गए । सहसा मुनीम एक पत्र लेकर आया और अकुलाहट के साथ बोला—सेठजी ! गजब हो गया । हुआ क्या ? सेठ के इस प्रश्न का उत्तर देते हुए मुनीम बोला—‘विदेश से आने वाले जिस जहाज मे हमारा लाखों का माल था वह अब तक पहुंचा नहीं है । मौसम विशेषज्ञों के अनुसार समुद्र मे तूफान आया था । तूफान मे जहाज डूब गया, यही संभव लगता है ।’

सेठ बोला—‘मुनीमजी ! इसमे घबराने की क्या बात है ? डूब गया तो डूब गया । व्यापार मे हानि-लाभ होता ही रहता है ।’ सेठ की इस बात ने युवक को भी रस आया । वह सोचने लगा—कैसा आदमी है यह ? इस पर तो कोई असर ही नहीं ।

तीन दिन बाद वही मुनीम फिर आया । इस बार उसके चेहरे पर खुशी झलक रही थी । वह भावावेश मे उछलता हुआ बोला—‘सेठजी ! जहाज पहुंच गया । सारा माल सुरक्षित है इतना ही नहीं, वह दुगुने मूल्य मे विक्रय हुआ ।’ म्ठ ने उसे टोकते हुए कहा—मुनीमजी ! यह क्या पागलपन है ? व्यापार मे उतार-चढ़ाव आता ही रहता है । आप किस बात की खुशी मना रहे हैं ?

युवक को शांति का मार्ग उपलब्ध हो गया । वह सन्यासी के पास पहुंच कर बोला—आपने बड़ी कृपा की । मुझे ऐसे स्थान पर भेजा जहा जीवन का दर्शन मिल गया, धर्म का रहस्य मिल गया, शांति का मार्ग मिल गया । ऐसा धर्म ही वास्तविक शरण है । हम इसी धर्म की शरण स्वीकार करते हैं, जो हमे समता से जीना सिखता है ।

आत्म-प्रशंसा का सूत्र

धर्म की एक धारणा है—परनिन्दा और आत्म-प्रशंसा नहीं करनी चाहिए। क्योंकि ऐसा वही कर सकता है जो मोहावेश से आविष्ट हो। उपशातमोह या क्षीणमोह व्यक्ति न आत्मश्लाघा कर सकता है और न दूसरो की निन्दा ही कर सकता है। मोह का आवेश जितना प्रबल होता है, यह वृत्ति उतनी ही पुष्ट हो जाती है।

मनोविज्ञान की धारणा के अनुसार आत्म-ख्यापन मनुष्य की सहज वृत्ति है। ऐसा व्यक्ति कोई शायद ही मिले, जिसमें अपने आपको ख्यापित करने की भावना न हो। ऐसी स्थिति में धर्म ने एक दूसरी धारणा दी। उस धारणा के अनुसार आत्म-प्रशंसा और परनिन्दा करना अपराध नहीं है। व्यक्ति जी भरकर आत्म-प्रशंसा करे और परनिन्दा करे। किन्तु अपने और पराए के स्वरूप का सही बोध होना आवश्यक है। अपना क्या है? जीवन में जो-जो अच्छा है, सुकृत है, वह अपना है और जो-जो बुरा है, दुष्कृत है वह पराया है। इस सन्दर्भ में आत्म-प्रशंसा का अर्थ है प्रशस्त की प्रशंसा। फिर चाहे वह अपना हो या पराया। इसी प्रकार परनिन्दा में 'पर' शब्द अप्रशस्त का वाचक है। अप्रशस्त वृत्ति, अप्रशस्त कर्म अपना हो या पराया त्याज्य है, निन्दनीय है। जो व्यक्ति सुकृत-प्रशंसा और दुष्कृत-निन्दा का यह सूत्र सीख लेता है, उसका किसी के साथ विरोध या विद्रोह नहीं हो सकता।

जिस व्यक्ति का केवल सुकृत से अनुबध रहता है और दुष्कृत से विरोध होता है, वह प्रकृति में रहना सीख लेता है। पर मुश्किल तो यह है कि मनुष्य विकृति को ही प्रकृति मानकर बैठ जाता है। अनादिकाल से यह

क्रम चल रहा है। इस क्रम को बदलने के लिए अपेक्षा इस बात की है कि आज तक जो कुछ सोचा, समझा और स्वीकार किया है उसे छोड़ दिया जाए। अपने मन और मस्तिष्क को सर्वथा खाली कर नए सिरे से चिन्तन शुरू किया जाए। विकृति को छोड़कर प्रकृति में जीने का सकल्प स्वीकार किया जाए।

जो व्यक्ति अध्यात्म के स्तर पर जीना चाहता है, उसे विकृति और प्रकृति का विश्लेषण करना ही होगा। वर्षों से बनी हुई आदत को बदलना ही होगा। जब तक यह आदत नहीं बदलती है, विकृति में प्रकृति का आभास होता रहेगा। एक पौराणिक कहानी से इस तथ्य को समझा जा सकता है।

इन्द्र और शची मनुष्य लोक की यात्रा पर थे। वे एक गांव के मध्य में गुजरे। उममे बसने वाले लोग बहुत दुखी थे। अपनी दुख-दुविधा को लेकर उनकी शिकायतों की सूची इतनी लम्बी थी कि उसे पढ़ना भी कठिन हो गया। इन्द्र ने देखकर अनदेखा कर दिया। पर शची की दृष्टि वहीं केन्द्रित हो गई। वह इन्द्र को सम्बोधित कर बोली—आप शक्ति-संपन्न हैं, सब-कुछ करने में समर्थ हैं, इस क्षेत्र के लोगों को सुखी बना दो।

इन्द्र शची के आवेदन को सुनकर बोला—तुम्हारी भावना को मैं समझता हूँ। पर ये लोग सुखी नहीं बन सकते। इसलिए इनकी चिन्ता छोड़ दो। शची ने सोचा—इन्द्र टालना चाह रहा है। उसने आग्रह किया। आखिर इन्द्र को झुकना पड़ा। उसने प्रथम प्रयोग की दृष्टि से एक व्यक्ति को अपने साथ ले लिया। स्वर्ग में पहुँचकर उस व्यक्ति को सारी सुविधाएँ देकर अच्छे ढंग से जीने के लिए कहा गया। उसके लिए व्यवस्थाएँ इतनी सुंदर थी कि कभी शिकायत का अवसर ही नहीं आया।

समय बीतता गया। स्वर्ग में वह व्यक्ति खुश था। छह मास व्यतीत होने पर शची ने इन्द्र से कहा—आप कह रहे थे कि ये लोग सुखी नहीं बन सकते। इनकी शिकायतें बरकरार रहेगी। पर इस व्यक्ति ने कभी कोई शिकायत नहीं की। अब इसकी वह पुरानी आदत बदल गई है।

इन्द्र ने कहा—इसे पुनः मनुष्य-लोक में भेजना है। एक बार यहाँ बुलाकर थोड़ी पूछताछ कर लो। मनुष्य आया। इन्द्र ने पूछा—क्या

चाहते हो ? उसने घर जाने की इच्छा व्यक्त की । इन्द्र ने फिर पूछा—
तुम्हें यहाँ कैसा लगा ? वह बोला—‘भालो, भालो, अति भालो, पर—
किछु कम भालो होत तो भालो । अच्छा, अच्छा, बहुत अच्छा, पर कुछ
कम अच्छा होता तो अच्छा होता ।’

इन्द्र ने शची की ओर देख मुसकराकर कहा—बदल गई आदमी की
आदत ? शची सकुचाती हुई बोली—आपका कथन बिलकुल ठीक है । नीचे
स्तर पर जीने वाले लोग अपनी विकृतियों को छोड़ नहीं सकते । विकृति
से मुक्त होने के लिए आवश्यक है व्यक्ति दुष्कृत की निंदा करता रहे ।
इसके लिए एक सूत्र है—‘मिच्छामि दुक्कड’ मेरा दुष्कृत मिथ्या हो ।
भावनात्मक स्तर पर दुष्कृत से मुक्त होने वाला व्यक्ति वास्तव में ही उससे
मुक्त हो सकता है ।

१० जुलाई, १९८०

जो सब-कुछ सह लेता है...

निर्ग्रन्थ कौन होता है ? इस प्रश्न के उत्तर में 'आयारो' का एक सूक्त है 'सीउसिणच्चाई मे णिग्गथे' निर्ग्रन्थ वह होता है जो शीत और उष्ण को सहन कर लेता है। शीत और उष्ण का अर्थ केवल सर्दी-गर्मी ही नहीं है। जो सब प्रकार की अनुकूलताओं और प्रतिकूलताओं को सह लेता है, वह निर्ग्रन्थ शब्द की गरिमा को धारण कर सकता है।

सामान्यतः निर्ग्रन्थ उसे कहते हैं जो परिग्रह से मुक्त होता है। पर यहाँ परिग्रह बहुत नीचे धरातल पर रह जाता है। उससे आगे जो राग-द्वेष की ग्रन्थियाँ हैं, कपाय का वलय है, उसे तोड़ने वाला साधक निर्ग्रन्थ बन सकता है। इस भूमिका तक पहुँचाने वाला कोई तत्त्व है तो वह है समता। समता और मैत्री एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। समता एक शक्ति है। इसे क्षमता-सम्पन्न व्यक्ति ही सजोकर रख सकते हैं। अक्षम व्यक्ति समता-विहीन होते हैं। वे किसी भी परिस्थिति से प्रतिहत हो सकते हैं। उनमें सहनशीलता नहीं होती, इसलिए वे मैत्री के मंत्र की आराधना नहीं कर सकते।

निर्ग्रन्थ के कई लक्षण हैं। अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य, अचौर्य और सत्य भी उसके लक्षण हैं। पर इन सबका समावेश समता में हो जाता है। जीवन में समता है तो ये सब गुण विकसित हो जाते हैं। समता के अभाव में इनकी अवस्थिति नहीं हो सकती। ममता की सीमा का अतिक्रमण करते ही इन सबका लोप हो जाता है। यह निश्चय की भूमिका है।

व्यवहार की भूमिका में समता का पर्याय है मैत्री। वह एक सापेक्ष तत्त्व है। किसी व्यक्ति के प्रति विरोध, अवहेलना, अनादर या आक्रोश

का भाव जग जाए उससे क्षमा की याचना करना और अपने प्रति किसी दूसरे द्वारा किए गए ऐसे व्यवहार के लिए क्षमा देना मैत्री है। यह उन लोगो के लिए है, जो व्यवहार-जगत् में जीते हैं। व्यवहार के धरातल से ऊपर उठे हुए व्यक्ति की मैत्री किसी के प्रति नहीं होती। उसका आदर्श होता है—‘मिस्त्री में सब्ब भूएसु’ विश्व के समस्त प्राणी, फिर वे कितने ही छोटे या बड़े क्यों न हों, उनके प्रति समत्व की अनुभूति। यह एक प्रकार की आत्म-शक्ति है। इसका विकास सबमें नहीं हो सकता। जिन्होंने मैत्री की शक्ति का पूरा विकास कर लिया, उनके लिए ससार में कोई अमित्र हो ही नहीं सकता। वे ऐसे अमृत का सिंचन करते हैं, जिससे शत्रुता का विष धुल जाता है और व्यक्ति अमृतमय बन जाता है।

आचार्य भिक्षु समता के महान् साधक थे। उनके जीवन में मैत्री की अविरल धारा बहती रहती थी। वे किसी को उपालम्भ देते और उससे किसी का मन आहत हो जाता तो वे मैत्री की ऐसी अमोघ धारा प्रवाहित करते कि सामने वाला व्यक्ति अभिभूत हो जाता।

एक बार आचार्य भिक्षु के प्रिय शिष्य मुनि हेमराजजी भिक्षा लेकर आए। भिक्षा में उडद और मूग की दाल को एक साथ मिला लिया गया था। आचार्य भिक्षु ने उपालम्भ के स्वर में कहा—‘हेमडा ! यह तुमने क्या किया ? उडद और मूग की दाल साथ मिलाकर लाने की होती है ?’ मुनि हेमराजजी बोले—‘दाल दाल तो एक ही होती है। इसे मिलाने में क्या दोष है ?’ आचार्य भिक्षु ने देखा कि हेमराज को अपनी गलती का अनुभव नहीं हो रहा है इसलिए उन्होंने कड़ाई के साथ कहा—‘यदि किसी साधु को ज्वर हो तो ऐसी दाल का उपयोग हो सकता है ?’

छोटी-सी बात थी। मुनि हेमराजजी के मन में लग गई। वे एक ओर जाकर चढ़र ओढ़ लेट गए। भोजन का समय हो गया। आचार्य भिक्षु ने देखा—सब साधु भोजन करने आ गए हैं, पर हेमराज नहीं आया है। उन्हें पहले से ही यह अनुमान था, इसलिए आश्चर्य नहीं हुआ। वे बोले—हेमराज कहा है ? सतो ने कहा—वे लेटे हुए हैं। आचार्य भिक्षु ने उन्हें सम्बोधित करते हुए कहा—हेमडा ! ओ हेमडा ! क्या कर रहा है ? लेटे-लेटे तू गलती अपनी देख रहा है या मेरी ? अपने आचार्य के वात्सल्य भरे

बोल सुन मुनि हेमराजजी का उद्विग्न मन शांत हो गया। वे तत्काल उठे और गुरु-चरण में प्रणत होकर बोले—प्रभो ! गलती तो मेरी ही थी। आचार्य ने प्रसन्न मन से उन्हें भोजन करने के लिए कहा। उनके मन का ताप ढल चुका था। गुरु की सन्निधि में उनका कण-कण पुलकित हो उठा। गुरु की मैत्री-धारा या समत्व के सिंचन ने शिष्य को निर्ग्रन्थ बनने की दिशा में अग्रसर कर दिया।

११ जुलाई, १९८०

अर्हत् बनने की दिशा

आज शिविर का पहला दिन है। कोई भी काम पहली बार किया जाता है तब उसमें कुछ कठिनाई का अनुभव हो सकता है, पर संकल्प की दृढ़ता और लगन—ये दो ऐसे तत्त्व हैं जो हर कठिनाई को सुगम बना देते हैं। यहां सबसे अधिक कठिन काम है ध्यान का नियमित प्रयोग। ध्यान में शरीर और मन दोनों की स्थिरता अपेक्षित है। यह स्थिरता किसी बाहरी प्रयोग से नहीं, भीतर से ही आ सकती है। इसके लिए कायोत्सर्ग का अभ्यास किया जाता है। सामान्यतः कायोत्सर्ग का अर्थ है शरीर का शिथिलीकरण। किन्तु यह इसका अधूरा अर्थ है। कायोत्सर्ग शब्द की अर्थ-यात्रा में सहनशीलता तथा अभय—इन दो शब्दों को और जोड़ना होगा। क्योंकि शरीर का उत्सर्ग वही व्यक्ति कर सकता है जो अभय है। मन के किसी भी कोने में भय की चेतना परिस्पन्दित है तो व्यक्ति शरीर के प्रति निरपेक्ष नहीं हो सकेगा। अभय वही बन सकेगा जिसमें सहन करने की क्षमता विकसित होगी। अध्यात्म की साधना में अभय और सहिष्णुता का विशेष मूल्य है। इस मूल्य को वही समझ पाता है जो अध्यात्म की गहराई में उतरता है। रत्न उसी को मिलते हैं जो समुद्र के तल तक पेठता है। अध्यात्म की गहराई में जाने वाला व्यक्ति स्वयं अध्यात्म बन जाता है। यह तद्रूप परिणति का सिद्धान्त जैन दर्शन का ही नहीं, मनोविज्ञान का भी है। गुस्से में ओतप्रोत व्यक्ति स्वयं गुस्सा बन जाता है। कपाय-परिणत आत्मा कपाय आत्मा कहलाती है। इसी प्रकार प्रसन्नता में परिणत आत्मा भीतर और बाहर दोनों ओर से प्रसन्नता विकीर्ण करने में समर्थ है। वृत्तियों के परिणमन की घटनाएँ अविलम्ब घटित होती हैं।

एक बार स्वामी रामतीर्थ जापान की राजधानी टोकियो में थे। वहाँ किसी समय स्वामीजी को एक परिचित व्यक्ति मिला। उसकी आँखों में आँसू बह रहे थे और चेहरे पर निराशा की झलक थी। स्वामीजी ने पूछा—क्या बात है? वह सुबकता हुआ बोला—स्वामीजी! क्या बताऊँ, कारखाने में आग लग गई। लाखों की सम्पत्ति जलकर भस्म हो गई। व्यापार चौपट हो गया... इसी बीच एक युवक दौड़ता हुआ आया और बोला—पिताजी! कारखाना जला है, यह बात सही है। पर आपको ज्ञात होगा, वह कारखाना हमने बेच दिया। यह बात सुनते ही उस व्यक्ति के चेहरे पर चमक आ गई। वह रोना भूल गया और स्वामीजी से हस-हस कर बात करने लगा। इतने में ही एक दूसरा युवक वहाँ पहुँचकर बोला—पिताजी! गजब हो गया। कारखाने में कुछ भी नहीं बचा है। अब तक भी आग पर नियंत्रण नहीं हो पाया है... पिता उसे बीच में ही टोककर बोला—चिंता क्यों करते हो? वह कारखाना तो हमने बेच दिया। युवक ने कहा—पिताजी! उसे बेचा कहा है? बेचने की बात चली थी, पर लिखित रूप से कोई मुद्दा निर्णीत नहीं हुआ, इस स्थिति में सामने वाला इतना नुकसान क्यों उठाएगा? पुत्र की बात सुनते ही पिता की आँखों के आगे अधेरा छा गया। उसकी खुशी उदासी में परिणत हो गई।

स्वामीजी उस व्यक्ति की बदलती हुई मनोदशा पर विस्मित थे। तटस्थ व्यक्ति का ऐसे प्रसंग पर विस्मित होना अस्वाभाविक नहीं है। किन्तु यह एक यथार्थ है जो परिणमन के सिद्धांत का सचादक है। मैं आपसे पूछना चाहता हूँ कि जब ऐसी परिणतियाँ हो सकती हैं तो अर्हत् रूप की परिणति क्यों नहीं हो सकती? अर्हत् के साथ तादात्म्य स्थापित कर उस दिशा में पर्याप्त पुरुषार्थ किया जाए तो उसकी निष्पत्ति में किसी प्रकार के सन्देह को अवकाश नहीं है। अध्यात्म साधक विशेष रूप से भावक्रिया का प्रयोग करता रहे तो वह अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ सकता है।

प्रियता में उलझें नहीं

मनोज्ञता और अमनोज्ञता पदार्थ में नहीं, मनुष्य के मन में होती है। जब तक मन इस द्विधा में उलझा रहता है, समत्व की साधना नहीं कर सकता। समत्व का भाव जागे बिना ज्ञान चेतना का परिपूर्ण विकास नहीं हो सकता। परिपूर्ण ज्ञान की बात एक क्षण के लिए न भी करे तो भी शांति भारहीनता और स्वास्थ्य—ये तीन तत्त्व ऐसे हैं जिनकी उपलब्धि के लिए समत्व की साधना करनी ही होगी। ये तीनों चीजें ऐसी हैं, जिन्हें आप चाहते हैं; हम चाहते हैं, और सब चाहते हैं। हमारी चाह यदि सच्ची है तो हमें समत्व के मार्ग से गुजरना ही होगा।

हमारे तीर्थंकरों ने समत्व की साधना की थी। जो साधना उन्होंने की थी वही हमारे लिए करणीय है। वे हमारे आदर्श हैं। हम अपने आदर्श को केवल देखते रहे, इससे काम नहीं होगा। हमें भी वैसा ही पुरुषार्थ करना होगा। क्योंकि हमारा और उनका लक्ष्य एक है। गन्तव्य की एकता में गमन की दिशाएँ भिन्न कैसे हो सकती हैं? हमारे तीर्थंकरों के जीवन का हर क्षण समता से अनुप्राणित था। इसका अर्थ यह नहीं है कि वे अच्छी-बुरी सब चीजों को एक दृष्टि से देखते थे। पदार्थ में अच्छाई भी होती है और बुराई भी। अच्छाई के प्रति प्रियता और बुराई के प्रति अप्रियता का भाव उत्पन्न होने से समता खंडित होती है। अच्छे-बुरे हर पदार्थ के प्रति एक तटस्थ दृष्टिकोण का निर्माण समत्व की दिशा में आगे बढ़ना है। प्रियता और अप्रियता में जो भेद है, उस भेद को न समझना भूल है तो उसमें उलझना भी भूल है। भेद में व्यक्ति उलझे नहीं। जो स्थिति जैसी है, उसे उसी रूप में स्वीकार कर चले तब समत्व विकसित होता है।

जो तत्त्व जैसा है, उसे उसी रूप मे जानना ज्ञान का विषय है। साधक हर तत्त्व का ज्ञान करे, पर सवेदन न करे, उलझें नहीं। जैन आगम दशवै-
कालिक मे लिखा है—“महुघय व भुजेज्ज सजए”। मुनि को कडवा, तीखा,
कसैला, आम्ल, मधुर, लवण जो भी रस उपलब्ध हो उसका मधु-घृत की
तरह उपभोग करे। इसका नाम है खाद्य-सयम। इसमे भोजन केवल भूख
निवारण के लिए होता है, स्वाद के लिए नहीं।

प्रश्न हो सकता है कि भोजन का स्वाद न ले, इससे क्या लाभ है ?
पशु-पक्षी भी तो अखाद्य को नहीं खाते, फिर मनुष्य जैसा विवेकी प्राणी
सवेदन को कैसे रोक ले ? प्रश्न ठीक है। इस सम्बन्ध मे मैं इतना ही कहूंगा
कि पशु-पक्षी भेद करते हैं खाद्य-अखाद्य का और मनुष्य भेद करते हैं स्वाद्य-
अस्वाद्य का। कितना बड़ा अन्तर है यह। मनुष्य अपने मन को साध ले तो
यह भेद स्वयं समाप्त हो सकता है। मन की आसक्ति टूट जाने के बाद
पदार्थ मूल्यवान् रहता ही नहीं है।

किसी समय की बात है। ग्रामीण दम्पति जंगल से लकड़ी काटकर
लौट रहा था। पति-पत्नी दोनों ही अर्थ के प्रति अनासक्त थे। पेट पालना
उनके जीवन की अनिवार्य अपेक्षा थी। पर सग्रह के नाम पर वे सर्वथा
अकिंचन थे। उस दिन पति आगे चल रहा था और पत्नी पीछे। मार्ग मे
एक सोने का आभूषण पड़ा था। पति ने देखा और सोचा—स्त्रियो का
आभूषणो के प्रति मोह होता है। मेरी स्त्री भी इसमे उलझ न जाए, इसलिए
उस आभूषण को धूलि के नीचे दबा दिया। तब तक स्त्री भी वहां पहुंच गई
थी। उसने पूछा—क्या कर रहे हो ? पति ने सही बात बता दी। पत्नी
दुखित होती हुई बोली—मैं तो सोचती थी मेरे पति पहुंचे हुए आदमी
है, पर आप तो बच्चो जैसी भूल कर रहे हैं। हमने पारस्परिक समझ
के आधार पर यह निश्चित कर लिया कि सोना मिट्टी है। आपने
उस सोने को मिट्टी से ढक दिया, इसका अर्थ यह है कि आप मिट्टी
और सोने मे भेद कर रहे हैं, अन्यथा मिट्टी को मिट्टी से ढकने का क्या
प्रयोजन ?

इस प्रसंग से यह तथ्य स्पष्ट है कि व्यक्ति के मन मे सोना मिट्टी है तो

उसके प्रति आकर्षण स्वयं समाप्त हो जाता है। बाह्य पदार्थ के प्रति आकर्षण कम होने से, भ्रमत्व समाप्त होने से शांति, स्वास्थ्य और भारहीनता स्वतः उपलब्ध हो जाती है, फिर इनके लिए कुछ करने की अपेक्षा नहीं होती।

प्रेय और श्रेय

प्रेय से श्रेय की ओर अतियात्रित होना अपने आप में बहुत बड़ी क्रांति है। प्रेय के माध्यम से श्रेय तक पहुँचना तो और भी बड़ी क्रांति है। इस क्रांति को घटित करने से पहले ज्ञातव्य यह है कि प्रेय क्या है और श्रेय क्या है? एक दृष्टि से मुझे प्रेय और श्रेय में कोई अन्तर प्रतीत नहीं होता। हमने सयम स्वीकार किया। सामान्यतः सयम की परिगणना श्रेय में होती है, पर क्या यह अभिप्रेय नहीं है? जो सयम श्रेय है वह प्रेय भी है। इसका अर्थ यह हुआ कि शब्दों में विसंगतियाँ होती हैं। भाव अशब्द है, अरूप है। जब हम उसे शब्द या रूप की सीमा में बाँधेंगे तो वह अपने अस्तित्व को आशिक अभिव्यक्ति ही दे सकेगा। शब्द सकेत है, उसके माध्यम से भाव को समझा जाता है, इष्ट को समझा जाता है और गन्तव्य को समझा जाता है।

श्रेय क्या है? ससार में जो कुछ विनश्वर है उसे छोड़ते जाओ और शाश्वत को पाते जाओ। पराए को छोड़ते जाओ और स्वयं को पाते जाओ। स्वयं को पाना भी क्या है? वह तो है ही, उसे पहचानना-भर है। जिस क्षण स्वयं की पहचान हो गई, श्रेय स्वयं साकार हो जाएगा।

श्रेय और प्रेय की चर्चा प्राचीन साहित्य में बहुत है। जैन साहित्य में भी ऐसे प्रसंग भरे पड़े हैं। ब्रह्मा श्रेय को अन्तर जगत् के साथ जोड़ा गया है और प्रेय को दृश्य जगत् या वहिर्मुखता से। व्यक्ति को वहिर्मुखी बनाने वाला प्रेय उसे भटका देता है। गणधर गीतम ने वर्षों तक साधना की। उन्हें केवलज्ञान उपलब्ध नहीं हुआ। उनके पास दीक्षित होने वाले सैकड़ों मुनि केवलज्ञानी बन गए। गीतम इस स्थिति से अधीर हो उठे। फिर भी वे केवल ज्ञान नहीं पा सके। महावीर के चौदह हजार शिष्यों में सर्वाधिक

महत्त्वपूर्ण मुनि थे गणधर गीतम । पर उनमें महावीर के प्रति प्रियता का भाव था, जो केवलज्ञान के बीच में अवरोध बनकर खड़ा हो गया । जब तक महावीर रहे, उन्हें ज्ञान उपलब्ध नहीं हुआ । महावीर मुक्त हो गए, फिर भी जब तक उनके प्रति होने वाली प्रियता नहीं मिटी, अवरोध भी नहीं टूटा । जिस क्षण प्रियता की कटिया टूटी, उमी क्षण गीतम केवलज्ञान के आलोक से आलोकित हो उठे ।

प्रेम अन्तर्मुखता की दिशा में बाधा है । यह बाधा हर साधक के सामने है, फिर श्रेय की ओर गति कैसे हो सकती है ? हो सकती है गति, पर इसके लिए समर्पण की आवश्यकता है । जब तक श्रेय को द्वीप, त्राण, शरण, गति और प्रतिष्ठा नहीं माना जाएगा, वह उपलब्ध नहीं होगा । जो व्यक्ति समर्पित हुए हैं वे श्रेय को पा गए । ऐसे अनेक उदाहरण हमारे सामने हैं । आचार्य भिक्षु श्रेयोऽर्थी थे । भगवान् महावीर की वाणी पर वे कितने मुग्ध थे, कहा नहीं जा सकता । उनकी स्तुति में मैंने एक पद्य कहा है—

मीरा रो सावरियो साई,
राम नाम पर तुलसीदास दीवानो ।
म्हारो रे सावरो जिन-वाणी पर,
वण्यो रह्यो परवानो ।

मीरा कृष्ण के प्रति समर्पित थी, तुलसीदासजी राम के नाम पर दीवाने थे । इसी प्रकार हमारे भिक्षु स्वामी जिन-वाणी रूप दीपक पर परवाने थे । उनके एकमात्र आराध्य वही थे । श्रीमज्जयाचार्य आचार्य भिक्षु के प्रति समर्पित थे । चलते-फिरते, बोलते-लिखते उनमें भिक्षु-ही-भिक्षु बसे हुए थे । क्योंकि उन्हें उस माध्यम से ही श्रेयोऽभिमुखता की प्रतीति हुई थी । जिस किसी को श्रेयोऽभिमुख बनना है, समर्पित होना ही होगा । श्रेय को पाने के लिए एक धुन सवार हो जाए, पागलपन छा जाए, तो श्रेय दूर रह ही नहीं सकता ।

आत्मानुशासन का सूत्र

मसार के किसी भी प्राणी को परतत्रता काम्य नहीं है, पर स्वतत्र कोई नहीं है। हो भी नहीं सकता। क्योंकि चाहने और न चाहने मात्र से स्वतत्रता आती नहीं है। परतत्रता का सही बोध और स्वतत्र बनने की गहरी तडप—ये दो बातें जब तक नहीं होती हैं, स्वतत्रता नहीं मिल पाती। एक व्यक्ति दस साल से कैद में है। वह रहते-रहते वह इतना अभ्यस्त हो गया है कि उसे कैद में बन्धन की प्रतीति होती ही नहीं है। उस व्यक्ति को मुक्त कर दिया जाए तो भी वह वापिस वही पर जाना चाहेगा। यह स्थिति किसी एक व्यक्ति की नहीं, अधिकांश व्यक्ति इसी प्रवाह में वह रहे हैं। वे दुनियावी आकर्षणों में इतने मुग्ध हो गए हैं कि भीतरी जगत में रमण करना उन्हें रुचता ही नहीं है। जिन लोगो में ऐसी अभिरुचि जागृत हो जाती है, जिन्हें एक बार भी आन्तरिक दृश्य दिखाई दे जाते हैं, जो आत्मानुशासन का आनन्द भोग लेते हैं, वे स्वतत्रता की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं।

आत्मानुशासन क्या है? गणधर सुधर्माने आर्य जम्भू को सम्बोधित कर कहा—“अणुसिद्धि सुणेह मे।” मेरी अनुशासना सुनो। मेरे द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त करो। अनुशासन का अर्थ है प्रशिक्षण। वह जब तक परकृत होता है, अनुशासन कहलाता है। उसमें स्व का योग जुड़ते ही वह आत्मानुशासन बन जाता है।

काल की एक सीमा तक दूसरो से प्रशिक्षण लेना पड़ता है, बाह्य निमित्त के आधार पर चलना पड़ता है। बाहरी आलम्बन की अपेक्षा जितनी क्षीण होती है, आत्मानुशासन उतना ही विकसित हो जाता है।

पर जब तक आत्मानुशासन का विकास नहीं होता है, बाह्य आलम्बन का सहारा लेना जरूरी है। इन आलम्बनों में सबसे बड़ा आलम्बन है गुरु। चैतन्य जागरण की प्रक्रिया का बोध पाने के लिए गुरु का मार्ग-दर्शन मिलता है। निश्चय में आत्मा ही अपना गुरु है। ज्ञान, दर्शन और चारित्र आत्मा का स्वरूप है। जिस आत्मा की ज्ञान-चेतना, दर्शन-चेतना और चारित्र-चेतना जागृत हो जाती है, वह आत्मा स्वयं पथदर्शन पा लेती है। किन्तु जब तक यह स्थिति उपलब्ध न हो अथवा साधक व्यवहार की भूमिका पर ही चल रहा हो, उसे सब कुछ गुरु से पाना होता है। इस दृष्टि से देव, गुरु और धर्म का भी अपना महत्त्व है। देव आदर्श होते हैं। धर्म उस आदर्श तक पहुँचने का मार्ग है और गुरु उस मार्ग पर चलने के लिए पथदर्शन देने वाले हैं।

गुरु का अनुशासन शिष्य को आत्मानुशासन की दिशा में अग्रसर करने वाला महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। इसके बीज का हृदय में वपन कर अध्यात्म की पौध उगाई जा सकती है। इसके लिए शरीर और मन दोनों को साधने की जरूरत है। शरीर को साधने के लिए आसन और मन को साधने के लिए ध्यान का प्रयोग आवश्यक है। ये प्रयोग निरन्तर होते रहे तो हर साधक आत्मानुशासित हो सकता है।

आलम्बन, स्वावलम्बन और निरालम्बन

साधना का प्रथम और अन्तिम बिन्दु एक ही है। प्रथम बिन्दु में चैतन्य का अनुभव होता है और अन्तिम बिन्दु में भी चैतन्य का अनुभव होता है। प्रथम अनुभव प्रारम्भिक होता है इसलिए अपूर्ण होता है। अन्तिम अनुभव के बाद कुछ अवशिष्ट नहीं रहता, इसलिए वह पूर्ण होता है। प्रथम अनुभव में मूर्च्छा की ग्रन्थियाँ टूटने लगती हैं और अन्तिम अनुभव में ग्रन्थि नाम का कोई तत्त्व रहता नहीं है। प्रथम अनुभव अपूर्व होता है, इसी प्रकार अन्तिम अनुभव भी अपूर्व होता है। दोनों अपूर्वताओं की एक सीमा है। साधक इस सीमा को समझता है, इसलिए वह प्रथम अनुभूति का आलम्बन लेकर आगे बढ़ता है और अन्तिम अनुभूति में सब आलम्बनों को छोड़कर अपने आप में खो जाता है।

हर साधक का अन्तिम लक्ष्य है—निरालम्बन बनना। पर साधना के प्रारम्भ में वह आलम्बन के बिना चल नहीं सकता। आलम्बन किसे नहीं चाहिए? कुछ लोग कहते हैं कि बुढ़ापे में आलम्बन की अपेक्षा रहती है। मैं उन्हें पूछना चाहता हूँ कि क्या बचपन में आलम्बन नहीं चाहिए? बच्चों को आलम्बन चाहिए तो क्या तरुणों को नहीं चाहिए? हर दम्पति परस्पर एक-दूसरे के लिए आलम्बन होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि बचपन, यौवन या बुढ़ापा कोई भी अवस्था हो आलम्बन के सहारे ही व्यक्ति आगे बढ़ता है।

साधना के क्षेत्र में भी आलम्बन का अपना मूल्य है। वह आलम्बन कोई वाक्य हो सकता है, कोई पद्य हो सकता है, कोई शब्द हो सकता है, चैतन्य का कोई भी केन्द्र हो सकता है और मूर्ति भी हो सकती है। आलम्बन

आलम्बन ही है। उनकी अपेक्षा तब तक है जब तक मजिल न मिल जाए। मजिल प्राप्त होने के बाद आलम्बन को पकड़कर बैठना उचित नहीं है। ऊपर चढ़ने के लिए सीढ़ियों की जरूरत है, क्योंकि उस आलम्बन के बिना चढ़ना सम्भव नहीं है। किन्तु ऊपर चढ़ जाने के बाद भी सीढ़ियों को पकड़कर खड़े रहना कोई बुद्धिमत्ता नहीं है।

कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो बिना आलम्बन ही ऊपर चढ़ने की क्षमता रखते हैं। बाह्य दृष्टि से ये व्यक्ति निरालम्बन होते हैं, किन्तु सूक्ष्मता से देखा जाए तो आत्मविश्वास या अपनी विशेष क्षमता का आलम्बन पाए बिना कोई व्यक्ति ऐसा कर ही नहीं सकता।

ध्यान के साधक आलम्बन लेते हैं। शुक्ल ध्यान में स्थूलरूप में कोई आलम्बन नहीं रहता, पर अपनी चेतना का आलम्बन वहा भी लिया जाता है। विकास की अन्तिम सीढ़ियों पर भी सूक्ष्म या सहज आलम्बन रहता है, वैसी स्थिति में साधना के प्रारम्भ काल में उसे नकारने का कोई प्रश्न ही नहीं है।

सयम, तप, जप, सकल्प, स्वाध्याय, ध्यान आदि ऐसे तत्त्व हैं जो साधना के मार्ग में बहुत बड़े आलम्बन हैं। इन आलम्बनों के सहारे चलते-चलते एक दिन हमें निरालम्बन बन जाना है। पर जब तक नहीं बनते हैं, इन आलम्बनों को सावधानी से पकड़कर रखना है। निरालम्बन बनने की स्थिति उपलब्ध न हो और आलम्बन सारे छूट जाए, उस स्थिति में व्यक्ति दिग्भ्रष्ट हो जाता है। इसलिए आवश्यकता के अनुसार आलम्बनों का सहारा लेकर स्वावलम्बन की दिशा से गुजरना है। यह अपना आलम्बन भी उम क्षण छूट जाएगा, जिस क्षण आत्मा सूक्ष्म शरीर की पकड़ से सर्वथा मुक्त होकर आत्मा मात्र बनकर रह जाएगी।

जीने का दर्शन

जीवन का भी अपना एक दर्शन होता है। यह दर्शन सब दर्शनों से अधिक महत्वपूर्ण है। क्योंकि इससे सही जीवन जीने की कला प्राप्त होती है। जीवन का पूरा विज्ञान निहित है इस दर्शन में। जो व्यक्ति इस दर्शन को पढ़ लेता है, समझ लेता है और जी लेता है वह बाहर और भीतर दोनों ओर से बदल जाता है। बदलाव तो ऐसे भी हो सकता है, पर ऐसे जो होता है उसमें सब कुछ उल्टा होता है। एक अन्तर्दर्शी बहिर्दर्शी बन जाता है, करुण क्रूर बन जाता है, और ज्ञानी अज्ञानी बन जाता है।

एक फोटोग्राफर के मन में विचार उठा—“एक व्यक्ति का फोटो लू, जो सर्वथा शान्त हो, उसकी मुद्रा सौम्य हो और उसमें महावीर की झलक हो।” विचार को क्रियान्वित करने के लिए वह निकल पड़ा घर से। कई गावों और शहरों में घूमा उपयुक्त व्यक्ति की खोज करने के लिए, आखिर उसे एक व्यक्ति मिल गया। विलकुल शान्त, सुशील और सौम्य था वह। फोटो लिया। बहुत सुन्दर चित्र बन गया। उसे देखने मात्र से दर्शक के मन को शान्ति मिलती थी।

कुछ समय बाद उसी फोटोग्राफर के मन में आया—“एक ऐसे व्यक्ति का चित्र तैयार करू जो सबसे अधिक क्रूर और आततायी हो।” वह ऐसे व्यक्ति की खोज में घूमने लगा। हजारों व्यक्तियों से सम्पर्क करने के बाद उसे अपनी कल्पना के उपयुक्त व्यक्ति मिल गया। कमरा हाथ में लेकर वह उसके पास पहुँचा और उसका फोटो लेने में सफल हो गया। चित्र देखा तो लगा उसके रोम-रोम से क्रूरता टपक रही है।

जिस व्यक्ति का चित्र लिया गया, उसने फोटोग्राफर से पूछा—मेरा

फोटो क्यों ले रहे हो ? उसने अपना सकल्प बताया और उसके साथ ही बीस साल पहले लिया हुआ वह दूसरा चित्र भी उसे दिखा दिया । चित्र देखकर वह व्यक्ति अट्टहास कर उठा । फोटोग्राफर ने विस्मित होकर पूछा— यह क्या हो गया आपको ? वह व्यक्ति बोला—यह चित्र भी मेरा है । इस कथन के साथ ही उसने उस समय और स्थान के बारे में सब कुछ सही-सही बता दिया ।

जिन लोगों ने उन दो चित्रों को देखा और सुना कि ये दो चित्र एक ही व्यक्ति के हैं, वे सब चकित थे । पर इसमें आश्चर्य जैसी कोई बात नहीं है । क्योंकि वृत्तियों में बदलाव आने से व्यक्ति की आकृति भी बदल जाती है । भीतरी बदलाव जितना अधिक होता है, वह उतनी ही स्पष्टता से चेहरे पर अंकित हो जाता है । पर ऐसे बदलाव से किसी भी व्यक्ति का हित नहीं हो सकता । इसलिए जीवन-दर्शन को समझना जरूरी है । जीवन का दर्शन जितना विशद होता है, वृत्तियाँ उतनी ही उदात्त हो जाती हैं । वृत्तियों के बदलाव से व्यवहार में बदलाव आता है । यह बदलाव निरन्तर अच्छाई की दिशा में होता रहे तो जीवन का समग्र दर्शन अधिगत हो सकता है । जिस क्षण समग्रता से जीवन जीना आ जाएगा, उसी क्षण साधक अपने आपको सही रूप से पहचान पाएगा ।

समता का प्रयोग

साधना का पथ निर्बाध नहीं है। वहा मुसीबते आती है। बाहर से भी आती है और भीतर में भी आती है। जो साधक उनसे घबरा जाता है, वह पीछे लौट आता है। जो उनका मुकाबला करता है, वह उन्हें प्रतिहत कर सकता है पर कभी-कभी वह स्वयं भी आहत हो सकता है। बाहरी मुसीबतों से सीधी टक्कर होती है, पर भीतरी मुसीबते अप्रत्याशित रूप से आक्रमण करती है। उस आक्रमण को विफल करने के दो उपाय हैं—उपशम और क्षय। उपशम का अर्थ है दवाना या उपशात करना। इसमें आक्रान्ता वृत्ति का अस्तित्व समाप्त नहीं होता, पर वह कुछ समय के लिए दब जाती है। क्षय में वह वृत्ति पूर्णतः समाप्त हो जाती है। यह स्थिति शुक्लध्यान के द्वारा प्राप्त होती है। क्योंकि यह उपादान पर सीधा प्रहार करता है। वर्तमान में शुक्लध्यान की ऊर्चाई तक पहुँचना संभव है क्या? इस सदेह के कारण पुरुषार्थ को छोड़ने वाला साधक दिग्भ्रान्त बन जाता है। पुरुषार्थ-हीन व्यक्ति कभी कुछ पा ही नहीं सकता। पूर्णता की प्राप्ति समय सापेक्ष होती है, पर उसके लिए अभी से पुरुषार्थ न किया जाए तो बाद में पूर्णता आएगी कहा से? भावी पर्याय को पाने का पुरुषार्थ अभी और इसी क्षण होना जरूरी है, अन्यथा केवल स्वप्निल कहानी का अर्थ ही क्या है? एक-एक सीढ़ी आगे बढ़ने से ही तो मजिल मिलेगी। एक साथ सब सीढ़ियों को लाघने की क्षमता नहीं है, यह ठीक है। पर अभी तो मजिल मिलेगी नहीं, यह सोचकर रुकने वाला व्यक्ति क्या कभी भी मजिल तक पहुँच सकता है?

साधना के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए पहला सूत्र है समता का

अभ्यास । समता का अभ्यास किस सदर्थ में ? निन्दा, स्तुति, लाभ-अलाभ, जीवन-मरण कोई भी स्थिति हो, मन का सन्तुलन नहीं टूटना चाहिए । निन्दा सुनकर उत्तेजित न होने वाले व्यक्ति फिर भी मिल सकते हैं, पर अपनी प्रशंसा सुन उससे अप्रभावित रहना बहुत कठिन बात है । कठिन है पर असंभव नहीं है । निन्दा में सन्तुलन बना रह सकता है तो प्रशंसा में क्यों नहीं रह सकता ? एक चावल हाथ में लेने से पता चल जाता है कि चावल पके हुए हैं या नहीं । इसी प्रकार एक स्थिति में सन्तुलन रह जाता है तो यह विश्वास हो जाता है कि किसी भी स्थिति में सन्तुलित रहा जा सकता है ।

साधक समाज में जीता है । सामाजिक वातावरण का उस पर प्रभाव होता है । ऐसी स्थिति में उसे यह नहीं भूल जाना चाहिए कि वह सामाजिक होने के साथ-साथ एक व्यक्ति भी है । समाज का बहुत बड़ा मूल्य है, पर हकीकत व्यक्ति है । व्यक्ति स्वयं को व्यक्ति मानकर चले तो वह किसी भी स्थिति के लिए परिस्थिति या समाज को दोषी न ठहराकर स्वयं ही सहन करने का प्रयास करेगा ।

श्री राम मुनिधर्म में दीक्षित होकर साधना में लग गए । एक बार वे ध्यान में लीन थे । उस समय बारहवें स्वर्ग का इन्द्र उनकी परीक्षा लेने आया । उसने सीता का रूप बनाया, वसंत ऋतु की विक्रिया की और हाव-भाव विलास से राम को विचलित करने का प्रयत्न किया । किन्तु वे एक क्षण के लिए भी उससे प्रभावित नहीं हुए । इन्द्र के सारे प्रयत्न अनदेखे और अनसुने कर वे अपनी आत्मा को देखते रहे । उन्हें परीक्षा में सफलता मिली । ऐसी सफलता उन सबको मिल सकती है जो व्यक्तिगत परिवेश में मान-अपमान, सुख-दुःख आदि को समभाव से सह जाते हैं । सहना धर्म है, सहना उपशम और श्रेय की दिशा में गति है, सहना साधना की पहली और अन्तिम सीढ़ी है । इसलिए साधक को सहिष्णु बनकर उससे प्राप्त होने वाले आनन्द का अनुभव करना चाहिए ।

भीतरी वैभव

हमारे सामने दो प्रकार के जगत हैं—अन्तर्जगत् और बहिर्जगत् । बहिर्जगत् में जो कुछ है, स्पष्ट है । उसके लिए मनुष्य जीवन-भर दौड़घूप करता रहता है । पर अन्तर्जगत् में जो वैभव है उसका सही अनुमान किसी को है ? जिस व्यक्ति को अपने अन्तर्जगत् के वैभव का अनुमान नहीं है, वह इस ससार में सबसे अधिक विपन्न रहता है । जब तक उस वैभव का बोध नहीं होता, तब तक व्यक्ति भटकता रहता है । उसे जान लेने के बाद सब कुछ अकिंचित्कर हो जाता है । अर्हत्तो की अन्तरसम्पदा पूर्ण रूप से विकसित होती है । उनके जीवन में कहीं कोई अभाव नहीं रहता । उनकी आन्तरिक समृद्धि की चर्चा पढ़ने और सुनने वाले विस्मित रह जाते हैं ।

वैशेषिक मत के प्रवर्तक महर्षि कणाद अन्वर्थनामा थे । 'कण अत्तीति कणाद' वे भिक्षा के लिए घर-घर में नहीं घूमते थे । खेतों में विकीर्ण कणों को चुन-चुनकर वे अपनी शरीर-यात्रा का निर्वाह करते थे । राज्य के एक वरिष्ठ व्यक्ति ने उनको इस प्रकार पेट पालते देखा । उसने सम्राट् के पास जाकर कहा—आपके राज्य में कितनी अव्यवस्था है । यहाँ के भिखारी खेतों में बिखरे धान्य-कण खाकर जीवन निर्वाह करते हैं । सम्राट् को यह बात बहुत बुरी लगी । उन्होंने अपने एक कर्मचारी के हाथ एक हजार स्वर्ण-मुद्रा कणाद के पास भेजी । पर उन्होंने स्वर्ण-मुद्राएँ लेने से इन्कार कर दिया । सम्राट् का महामंत्री वहाँ गया । उसने अधिक स्वर्ण-मुद्राएँ देनी चाहीं, पर कणाद ने उनकी ओर आख उठाकर भी नहीं देखा । विचित्र भिखारी था वह । इस सबन्ध में सम्राज्ञी को पता चला तो उसे भी आश्चर्य हुआ । उसे कुछ जानकारी सूत्रों से ज्ञात हुआ कि कणाद रहता तो भिखारी

की तरह है, पर बड़ा विलक्षण व्यक्ति है वह। और तो क्या वह सोना बनाने की कला भी जानता है। सम्राज्ञी ने यह सवाद सम्राट् को सुनाया तो वह उससे मिलने के लिए उतावला हो गया। कणाद को राजसभा में बुलाने के स्थान पर सम्राट् स्वयं उनके पास गया। कणाद के चरणों में मिर झुकाकर सम्राट् बोला—महाराज ! आपके पास स्वर्ण सिद्धि है ? कणाद ने स्वीकृति दी। सम्राट् बोला—मुझे बताओगे ? कणाद ने पूछा—क्यों ? सम्राट् ने उत्तर दिया—राज्य के कोष को समृद्ध बनाने के लिए मुझे सोने की जरूरत है। कणाद मुसकराते हुए बोले—मैं आपको कुछ बताऊँ, उससे पहले यह बताओ कि भिखारी कौन है ? आप या मैं ? केवल सम्राट् कहलाने से कोई सम्राट् नहीं होता। सम्राट् वह होता है जिसके मन की लालसा समाप्त हो जाए। सम्राट् महर्षि के चरणों में प्रणत हो गया।

वास्तव में भिखारी वह होता है, जिसे स्वयं की पहचान नहीं होती। जो अपने अन्तर्जगत् के वैभव को देख नहीं पाता, वही बाहरी वैभव को पाने के लिए उत्सुक रहता है। अन्तर्जगत् के वैभव की चर्चा आर्गमो में उपलब्ध है। उस समय अनेक साधकों के पास आमर्षि, जल्लौपधि, मलौपधि आदि अनेक प्रकार की लब्धियाँ थी। वर्तमान में वे लब्धियाँ नहीं हो सकती, ऐसी बात नहीं है। आज भी शक्ति है, पर सबके पास नहीं है। सबको ज्ञात नहीं है। शक्ति के लिए साधना होनी भी नहीं चाहिए। साधना में जो कुछ उपलब्ध होने का है, वह निश्चित रूप से हो सकता है। उसके लिए निरन्तर अभ्यास करने की अपेक्षा है। अभ्यास भी एक जन्म में नहीं अनेक जन्मों तक करना होगा। अभ्यास काल में धृति भी रखनी होगी। धैर्य के साथ पुरुषार्थ करने वाला माधक सब कुछ पा लेता है। प्रेक्षा ध्यान का प्रयोग साधना का एक अभिनव उपक्रम है। इसके द्वारा अपने आपको देखने की दिशा उपलब्ध होती है। जो स्वयं को देख लेता है वह और भी बहुत कुछ देव शक्तता है और प्राप्त कर शक्तता है।

स्वास्थ्य

मानव मात्र की एक आकांक्षा होती है—स्वस्थ जीवन। आत्मा, मन और शरीर तीनों की स्वस्थता स्वास्थ्य की पूर्णता है। आत्मरमण, सन्तुलन और नीरोगता आत्मा, मन और शरीर के स्वास्थ्य की पहचान है। प्राचीन आचार्यों ने स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए लिखा है—

‘प्रसन्नात्मेन्द्रियमना . स्वस्थ इत्यभिधीयते’

शारीरिक स्वास्थ्य ही स्वास्थ्य नहीं है। वह एक तत्त्व है। उसका पूरक तत्त्व है मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य। जिस व्यक्ति की आत्मा, इन्द्रिया और मन प्रसन्न-निर्मल है, वही वास्तव में स्वस्थ है।

आत्मा स्वस्थ कैसे हो सकती है? मन की स्वस्थता से। जिस समय आत्मा का अनुगामी मन स्वस्थ होता है तब आत्मा अपने-आप स्वस्थ हो जाती है। मन स्वस्थ, प्रसन्न या निर्मल तब होता है जब उसकी सहगामिनी इन्द्रिया प्रसन्न होती है। इस दृष्टि से यह माना जा सकता है कि स्वस्थ होने के लिए एक प्रकार के वर्तुल का निर्माण करना जरूरी है। वह वर्तुल निर्मित हो जाता है तो स्वास्थ्य कही जा नहीं सकता है। परिवार में पूरा ‘सम्प’—मेलजोल है तो सम्पदा कही जा नहीं सकती। इसी प्रकार स्वास्थ्य के उपादान को स्वस्थ बना लेने के बाद अस्वास्थ्य की छाया का स्पर्श भी नहीं हो सकता।

एक श्रेष्ठी के घर बहुत लम्बे समय तक प्रवास करने के बाद लक्ष्मी ने वहां में प्रस्थान करना चाहा। उसने रात्रि में सेठ को दर्जन देकर कहा—मेठजी। मैं अब जाना चाहती हूं। सेठ यह बात सुन चिंतित हो गया।

दूसरे दिन अपने श्वसुर को चिन्तित देख पुत्रवधू ने पूछा—पिताजी ! आप चिन्तित क्यों है ? सेठ ने रात की घटना उसे सुना दी । पुत्रवधू ने कहा—आप चिन्ता न करें । सब ठीक हो जाएगा । आप एक बार लक्ष्मी को मेरे स मिला दें । सेठ का मन कुछ हल्का हुआ । दूसरे दिन रात्रि में लक्ष्मी जाने के लिए तैयार होकर आई । सेठ ने कहा—जाने से पूर्व तुम मेरी पुत्रवधू से मिल लो । पुत्रवधू ने लक्ष्मी का साक्षात्कार किया । लक्ष्मी ने उसके सामने भी अपने जाने की बात दोहराई तो वह बोली—देवीजी ! आप पधारो, रास्ता खुला है । पर एक बात तो बता दो कि यहाँ आपका मन लगा या नहीं ? यहाँ आपको कोई तकलीफ तो नहीं हुई ? लक्ष्मी मुसकराती हुई बोली—मुझे यहाँ कोई तकलीफ तो नहीं है, पर मेरा मन एक स्थान में नहीं लगता, इसलिए मुझे जाना पड़ेगा । सेठ की पुत्रवधू विनम्रता के साथ बोली—आप हमारे घर में रहकर सन्तुष्ट है तो जाते समय एक वरदान तो दे दें । लक्ष्मी यह सुनकर बोली—तुम वर मागो, पर मुझे मत मागना । पुत्रवधू ने कहा—देवीजी ! हमें 'सम्प'—प्रेम देकर जाइए ।

लक्ष्मी श्रेष्ठी की पुत्रवधू का चातुर्य देखकर चकित हो गई । वचनबद्ध होने के कारण उसे वरदान देना ही था । पर वह वरदान ऐसा था जिसे देने के बाद वह उस परिवार को छोड़कर भी नहीं जा सकती थी । पर अब करे भी क्या ? उसने प्रशंसा भरी आँखों से पुत्रवधू की ओर देखकर कहा—पुत्री ! तुमने मुझे छल लिया । सम्प को छोड़कर मैं जाऊँगी भी कहा ? वह मेरी अनन्य सखी है । उसके बिना तो एक क्षण भी रहना मुश्किल है । चाहने पर भी लक्ष्मी वहाँ से नहीं जा सकी ।

यही बात मैं स्वास्थ्य पर घटित करता हूँ । जिस व्यक्ति की आत्मा, मन और इन्द्रिया प्रसन्न हैं, वह कभी स्वास्थ्य को खो नहीं सकता । स्वास्थ्य है तो साधना की भी सुविधा है । साधना के अनेक रूप हैं । अपनी क्षमता के अनुसार किसी भी रूप को स्वीकार कर साधना की जा सकती है ।

धर्म के क्षेत्र में भी स्वस्थता की अपेक्षा है । अस्वस्थधर्म साधना के लिए उपयोगी नहीं हो सकता । वैसे धर्म अपने आप में स्वस्थ ही होता है, पर धार्मिक लोगों के असामान्य व्यवहारों से उसका रूप विकृत हो जाता है । इसी प्रकार के विकार-ग्रस्त और लड़खड़ाते धर्म को त्राण देने के लिए

समय-समय पर धर्मक्रांतियां हुई हैं। तीन दशक पूर्व हमने भी एक धर्मक्रांति की। धर्म को सम्प्रदाय से मुक्त कर जीवन के हर क्षण में व्याप्त करने के उद्देश्य से हमने जनता के सामने अणुव्रत की बात कही। एक दृष्टि से अणुव्रत की बात महत्त्वपूर्ण है, पर इसमें भी अधूरेपन की प्रतीति हुई तब हमने प्रेक्षाध्यान की बात उठाई। अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान एक-दूसरे के वैसे ही पूरक हैं, जैसे शरीर और आत्मा परस्पर पूरक हैं। शरीर-शून्य आत्मा सिद्ध बन जाती है और आत्मा-शून्य शरीर मृत हो जाता है। हमारे व्यवहार जगत में स्वतंत्र रूप से इन दोनों का ही कोई उपयोग नहीं है। इसलिए दोनों के योग का मूल्य है।

अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान भी परस्पर अनुवधित रहकर समूचे विश्व का भला कर सकते हैं। इस दृष्टि से अणुव्रती व्यक्ति के लिए प्रेक्षाध्यान का अभ्यास आवश्यक है और प्रेक्षाध्यानी के जीवन में अणुव्रत आचार-सहिता का प्रयोग आवश्यक है। ऐसा होने से ही हम धर्म को तेजस्वी, चेतनामय, जीवित, जागृत, ज्योतिर्मय और प्रायोगिक बनाने में सफल हो सकते हैं।

साधना के प्राथमिक लाभ

साधना जीवन की एक प्रक्रिया है। इसमें गुजरने वाला हर व्यक्ति सोचता है कि मैं जो कुछ कर रहा हूँ, उसका लाभ क्या है? साधना चाहे भौतिक हो या आध्यात्मिक उसमें लाभ की अभीप्सा रहती ही है। आध्यात्मिक साधना के साथ भौतिक लाभ की कामना वाछनीय नहीं है। इसलिए इसके आध्यात्मिक लाभ पर ही विचार किया जा रहा है।

साधना का पहला लाभ है दृष्टि की शुद्धि। दृष्टि दो प्रकार की होती है—स्वाभाविक और कृत्रिम। स्वाभाविक दृष्टि में वस्तु का प्रतिबिम्ब वैसा ही पड़ता है, जैसी वह होती है। कृत्रिम दृष्टि होती है शुद्ध दृष्टि पर रगीन चश्मा चढ़ाने से। जिस रंग का चश्मा पहना हुआ होता है, पदार्थ भी वैसा ही दिखाई देता है। इस चश्मे को उतार दिया जाए तो दृष्टि वस्तु के सही स्वरूप को पकड़ लेती है।

मनुष्य जिस आख से अपनी पत्नी को देखता है, उसी आख से पुत्री को देखता है। पर देखने-देखने में बहुत बड़ा अन्तर रहता है। विल्ली अपने बच्चों को जिस आख से देखती है, उसी आख से चूहों को देखती है। बच्चों के प्रति उसके मन में सहज प्यार उमड़ता है, पर चूहों को देखते ही उसका मन आक्रामक हो जाता है। यह दृष्टि का ही तो अन्तर है। पदार्थ के भोग का भी पृथक-पृथक दृष्टिया होती है। एक व्यक्ति शरीर चलाने के लिए पदार्थ का भोग करता है, दूसरा व्यक्ति उसके साथ आंतरिक आसक्ति को जोड़ लेता है। क्रिया एक ही है, पर दृष्टिकोण के अन्तर से उसकी परिणति में कितना अन्तर आ जाता है।

दृष्टि शुद्ध होने के बाद मन को साधने की अपेक्षा है। सधा हुआ मन

दूसरे को भी प्रभावित कर सकता है। सन्त तुकाराम का नाम प्रसिद्ध है। कहा जाता है कि उनकी साधना इतनी पुष्ट हो गई थी कि बिना कुछ कहे उनके जीवन का असर हो जाता था।

एक बार उनके घर कोई चोर घुस गया। घर के पिछवाड़े में भैस बंधी थी। भैस को खोलकर वह अपने साथ ले गया। थोड़ी ही दूर चला होगा कि उसके विचार बदल गए। उसका मन अनुताप से भर गया। वह वापिस लौटा। भैस को यथास्थान बांधकर घर में गया। तुकाराम उस समय कीर्तनघर में कीर्तन कर रहे थे। चोर ने वहां जाकर उनके पाव पकड़ लिये और अपने अपराध के लिए माफी मागी।

सन्त तुकाराम ने उसकी मन स्थिति को पढ़कर कहा—भाई! तुझे भैस की जरूरत थी, ले जाते। वापिस क्यों ले आए उसे? वह मेरे काम आए या तेरे काम आए, इसमें क्या फर्क पड़ता है? चोर यह सुनकर गद्गद हो गया। एक चोर को चोर की दृष्टि से न देखकर जरूरतमन्द की दृष्टि से देखना दृष्टि-शोधन का ही परिणाम है।

दृष्टि-शुद्धि और मन शुद्धि के बाद व्यवहार-शुद्धि का भी अपना मूल्य है। क्योंकि किसकी दृष्टि कैसी है? किस का मन कैसा है? इसका पता साधारण जन को कैसे लगे? वह तो व्यवहार के आधार पर व्यक्ति का अकन कर सकता है। शरीर-शुद्धि और इन्द्रिय-शुद्धि भी साधना के प्राथमिक परिणाम हैं। इन सब परिणामों को समझकर सलक्ष्य साधना करने वाला साधक लाभान्वित होता रहता है।

आत्मा का आधार

वाती जलती है और प्रकाश करती है पर उसे जलने के लिए दीवट की अपेक्षा रहती है। दीवट न हो तो वाती टिके कहा ? दीवट का प्रकाश के साथ कोई सबध नहीं है। दीवट मिट्टी या धातु का पात्र है और प्रकाश है एक पौद्गलिक शक्ति। सामान्यतः दोनों में कोई सबध नहीं है, फिर भी प्रकाश को अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिए कोई आधार चाहिए। प्रकाश का आधार है वाती, घी या तेल। और वाती तथा घी या तेल का आधार है दीवट।

ससारी आत्मा को भी अपना अस्तित्व टिकाए रखने के लिए इन्द्रियो और शरीर का आधार चाहिए। इन्द्रियो के माध्यम से आत्मा देखती है, सुनती है, सूँघती है, चखती है और शीत, ताप आदि का अनुभव करती है। शरीर आत्मा की अभिव्यक्ति का साधन है। शरीर न हो तो आत्मा अव्यक्त रहती है, इसलिए शरीर को भी समझना आवश्यक है।

शरीर के तीन प्रकार हैं—स्थूल, सूक्ष्म और सूक्ष्मतम। औदारिक शरीर स्थूल है। यह मांस, रुधिर, हड्डिया आदि स्थूल पदार्थों से बना हुआ है। आहारक और वैक्रिय शरीर भी स्थूल माने गए हैं। क्योंकि इनके निर्माण में भी स्थूल पुद्गलो का उपयोग होता है। तैजस शरीर सूक्ष्म होता है। इस शरीर का काम है—पाचन और ताप। कार्मण शरीर सूक्ष्मतम है। यह चतुस्पर्शी कर्म वर्गणाओं में निष्पन्न होता है, इसलिए पौद्गलिक होने पर भी चर्मचक्षुओं द्वारा अगम्य है।

धार्मिक लोगों ने शरीर को क्षणभंगुर ही नहीं, निस्सार और अशुचि बताया है। उन्होंने शरीर को जी भरकर कोसा है, पर यह एकागी दृष्टि-

कोण है। शरीर हेय है, किसी एक दृष्टि से। इसके साथ दूसरी दृष्टि जब तक नहीं जुड़ेगी, शरीर की अच्छाइयों की ओर ध्यान नहीं जाएगा। माना कि शरीर नाशमान है, त्याज्य है। पर इसके द्वारा कितनी शक्तियाँ प्राप्त हो सकती हैं, यह तथ्य भी तो उपेक्षणीय नहीं है।

मानव शरीर में मन है—चेतन मन और अवचेतन मन है, मस्तिष्क है, पृष्ठरज्जु है, भ्रूकुटि है, नाभि है, चक्र है। कितनी काम की हैं ये सारी चीजें। तैजस शक्ति भी इसी शरीर में है। तैजस शक्ति के दो रूप हैं—अनुग्रह और निग्रह। शीतल तेजोलेश्या अनुग्राहक है और उष्ण तेजोलेश्या निग्राहक है। यह शक्ति जिन्हे उपलब्ध हो जाती है, वे बड़े-से-बड़ा अनुग्रह और निग्रह करने में सक्षम हो जाते हैं।

जो व्यक्ति इस शरीर में कमियाँ ही कमियाँ देखते हैं, वे इससे लाभान्वित नहीं हो सकते। इसमें अन्तर्निहित शक्तियों को देखने और समझने वाले व्यक्ति ही शरीर को उपयोगी बना सकते हैं। शरीर उपयोगी है, इतना ही नहीं विलक्षण भी है। इसकी रचना कितनी विचित्र होती है। वैज्ञानिकों ने इतना विकास किया है, पर मानव-शरीर का निर्माण करने में वे भी सक्षम नहीं हैं। ऐसे विलक्षण और शक्ति-संपन्न शरीर से लाभ उठाने वाले व्यक्ति ही आत्मा को पा सकते हैं। आत्मा के आधार को उपेक्षित करने वाले उसकी शक्तियों का भी सही उपयोग नहीं कर सकते। इसलिए शरीर को कोसने की अपेक्षा उसे सूक्ष्मता से समझने की जरूरत है।

आत्मा-परमात्मा

आत्मा और परमात्मा का अविनाभावी सम्बन्ध है। आत्मा के बिना परमात्मा का अस्तित्व नहीं है और परमात्मा के बिना आत्मा और है ही क्या? आत्मा ही अनेक सीढ़ियों को पार कर परमात्मा बनती है। दुरात्मा, सदात्मा, महात्मा, महामहात्मा—ये सब आत्मा के ही रूप हैं। इन सब अवस्थाओं को अतिक्रान्त कर आत्मा परमात्मा बनती है। आत्मा आवृत चेतना है और परमात्मा अनावृत। आत्मा बीज है और परमात्मा वरगद। बीज को देखकर यह कल्पना नहीं हो सकती कि इसमें एक वरगद का अस्तित्व है। किन्तु यह अनुभवसिद्ध बात है कि बीज का वरगद बनता है। इसी प्रकार आत्मा के परमात्मा बनने की बात भी आगम-सिद्ध है।

इस ससार में जितने आत्मवादी दर्शन हैं, उनमें आत्मा या परमात्मा के अस्तित्व को लेकर कोई विप्रतिपत्ति नहीं है। यदि कोई विप्रतिपत्ति है तो वह है उनके स्वरूप के विषय में। इस सन्दर्भ में वाद-विवाद करने से कोई नया निष्कर्ष निकल सके, समझ नहीं है। क्योंकि जो तत्त्व अहेतुगम्य है, उसे तर्क के माध्यम से समझा भी कैसे जा सकता है? इसलिए किसी भी प्रकार के विवाद में उलझे बिना साधक के सामने यही लक्ष्य रहना चाहिए कि आत्मा परमात्मा कैसे बन सकती है?

आत्मा को परमात्मा बनाने का सीधा-सा उपक्रम है अपने मन को आत्मा में स्थापित करना। मन आत्मा का अनुचर है। यह जिस दिन सही अर्थ में आत्मा का अनुचर बन जाता है, आत्मा विकास की सीढ़ियों पर आरोहण करना शुरू कर देती है। आत्म-विक्रम की चौदह सीढ़ियाँ हैं। ससार के अधिकतम प्राणी पहली में लेकर पाचवी-छठी सीढ़ी तक आरोहण

करते हैं। पाचवी-छठी सोपान तक जो पहुँच जाते हैं, वे समय आने पर पूरा विकास कर सकते हैं। किन्तु जिन प्राणियों के कदम पहली सीढ़ी पर ही अटके हुए हैं, वे अपने स्वरूप को नहीं समझ सकते। स्वरूप-बोध के अभाव में उसे पाने या विकसित करने की भावना ही जन्म नहीं ले पाती।

जिन व्यक्तियों को अपने अस्तित्व का बोध हो जाता है, अपने अस्तित्व में परमात्मा के स्वरूप की अनुभूति हो जाती है, वह व्यक्ति परमात्मा बन सकता है। इसके लिए उसे आत्मा या परमात्मा के स्वरूप का ध्यान करके अपने मन को तद्रूप परिणत करना होता है। तद्रूप परिणति का दूसरा नाम है आत्म-रमण। इस क्रम से आत्मा निश्चित रूप से परमात्मा बन जाती है।

कोई व्यक्ति यह सोचे कि मुझे कोई दूसरी शक्ति परमात्मा बना दे, यह असंभव बात है। क्योंकि परमात्मपद दिया नहीं जा सकता, पाया जा सकता है। इसके लिए आत्मा और परमात्मा के एकत्व तथा आत्मा और शरीर के भेद का बोध ही नहीं, अनुभव होना आवश्यक है। जिन साधकों को यह अनुभव हुआ है, उन्होंने ही आत्मा को पाया है।

समाधि का सूत्र

आज का मनुष्य समाधि की खोज में है। मनुष्य ही नहीं समग्र प्राणी जगत समाधि का अभीप्सु है। समाधि के लिए वह सुख और शांति के साधन जुटाता है किन्तु जीता है खडित स्तरो पर। खण्ड-खण्ड हुई चेतना व्यक्ति को भीतर और बाहर दोनों ओर से तोड़ देती है। विभक्त और टूटे हुए मन से शांति या समाधि की उपलब्धि कभी नहीं हो सकती। इसके लिए आवश्यकता है व्याधि, आधि और उपाधि से मुक्त होने की।

व्याधि का सम्बन्ध शरीर से है। शरीर में जितने प्रकार की बीमारियाँ जन्म लेती हैं वे सब व्याधि कहलाती हैं। इनका सम्बन्ध शरीर के साथ-साथ मन और कर्म से भी है। मानसिक अस्वास्थ्य शारीरिक अस्वास्थ्य का हेतु बनता है और पूर्व संचित कर्मों की प्रेरणा भी इसमें निमित्त बनती है। 'आधिस्तु मानसी-व्यथा' मन की पीड़ा का नाम आधि है। यह अनुवधित है सयोग-वियोग, लाभ-अलाभ, सुख-दुख, जीवन-मृत्यु आदि द्वन्द्वों से। तनाव भी मानसिक व्यथा ही है। इससे मनुष्य को अधिक परेशानी का अनुभव होता है। तीसरा तत्त्व है उपाधि। इसका उद्भव आवेगों से होता है। आवेश ईर्ष्या, लालसा, कामना आदि ऐसे आवेग हैं जो दिन-रात सत्रास पैदा करते हैं। इस व्याधि, आधि और उपाधि से मुक्त हुए बिना समाधि की प्राप्ति नहीं हो सकती।

व्याधि, आधि, उपाधि से मुक्ति पाने का सीधा-सा उपाय है 'प्रेक्षा-ध्यान'। दूसरे उपाय भी हो सकते हैं। एकान्ततः प्रेक्षा के प्रति मेरा कोई आग्रह नहीं है। पर मैंने जहाँ तक उसका प्रयोग किया है, इसकी गुणवत्ता को नकारा नहीं जा सकता। केवल प्रेक्षा के प्रयोग से आधि, व्याधियाँ

समाप्त हो ही जाती है, यह भी ऐकान्तिक तथ्य है। क्योंकि ग्लैड्स (ग्रन्थियो) का समुचित स्त्राव भी समाधि का एक कारण है। जिस व्यक्ति का ग्रन्थि स्त्राव समीचीन प्रकार से नहीं होता है, उस व्यक्ति की आधि, व्याधिया को केवल उपदेश के द्वारा समाप्त नहीं किया जा सकता।

इस सन्दर्भ में कर्म का प्रश्न मानस को झकझोर सकता है किन्तु इसका समाधान कठिन नहीं है। मेरे अभिमत से कर्म को अपना प्रभाव दिखाने के लिए साधन की अपेक्षा रहती है। निमित्त समाप्त हो जाए तो कर्म में फल देने की शक्ति स्वयं समाप्त हो जाती है। क्या मनुष्य कर्म को उदीर्ण करने वाली परिस्थितियों को मिटा नहीं सकता? मेरा विश्वास इस प्रश्न का सकारात्मक उत्तर है। यदि मनुष्य पुरुषार्थ करे और अपनी ग्रन्थियों को ठीक रखे तो वधे हुए कर्म भी विफल हो जाते हैं। कर्म की सफलता या विफलता कर्म पर ही निर्भर नहीं करती। इस दृष्टि से व्यक्ति व्याधि, आधि और उपाधि से मुक्त होकर ही समाधि का अनुभव कर सकता है। अनुभव के स्तर जब उन्नत हो जाते हैं निर्देश और उपदेश की बात अपने आप गौण हो जाती है। मेरे इस कथन में किसी उपदेश, अनुश्रुति या परम्परा का प्रभाव नहीं है। क्योंकि यह मेरा अपना अनुभव है।

महरीली (दिल्ली)

१८ मार्च, १९७६

आत्म-साक्षात्कार की दिशा

आत्म-साक्षात्कार या परमात्म-मिलन साधक के अन्तर्मन स उद्भूत आकाक्षा है। कोई भी साधक जब तक वह सिद्ध नहीं बन जाता, इस अभिकाक्षा को सजोकर चलता है। प्रश्न यह है कि यह आकाक्षा केवल काल्पनिक उडान मात्र है या इसके पीछे कोई वास्तविकता भी है ? जो साधक आत्मा के अस्तित्व में विश्वास करते हैं, उनके लिए यह ठोस यथार्थ है। आत्मा है तो उसका साक्षात्कार क्यों नहीं होगा ? अनात्मवादी व्यक्तियों के लिए इस आकाक्षा का मूल्य एक कल्पना से अधिक नहीं हो सकता। क्योंकि जिस तत्त्व का अस्तित्व ही न हो, उसका साक्षात्कार कैसे हो सकता है ?

आत्मवादी प्रतीति आत्मा की त्रैकालिक सत्ता स्वीकार करती है। वह पहले थी, वर्तमान में है और भविष्य में रहेगी। जो है, उसका साक्षात्कार न हो, यह अहेतुक बात है। आत्मा है और उसका साक्षात्कार होता है, इसमें सन्देह को अवकाश ही नहीं है।

आत्म-साक्षात्कार के दो रूप हैं—सर्व-साक्षात्कार और देश-साक्षात्कार। व्यवहार की भूमिका पर जो साक्षात्कार होता है, वह देश-साक्षात्कार है। इसके ज्ञापक तत्त्व हैं—ज्ञान, दर्शन और चारित्र्य। ज्ञान, दर्शन और चारित्र्य आत्मा के धर्म हैं। धर्म धर्मों के बिना टिक नहीं सकते। इसलिए इनका साक्षात्कार ही आत्म-साक्षात्कार है। निश्चय की दृष्टि में आत्मा का अर्थ है शुद्ध चैतन्य। समस्त विजातीय तत्त्वों से आत्मा को मुक्त कर लेना ही आत्मा को साक्षात् देखना है।

परमात्म-मिलन या परमात्म-साक्षात्कार भी एक तथ्य है। मेरे अभिमत में आत्मा ही परमात्मा है। आत्म-मिलन का दुर्लभ क्षण ही

परमात्म-मिलन का क्षण है। किन्तु कुछ लोगो की धारणा मे परमात्मा का अस्तित्व आत्मा से भिन्न है। वे मानते है कि अमुक व्यक्ति को भगवान् के दर्शन होते है। भगवान् के स्वरूप की कल्पना भी उनकी अपनी निजी होती है, कुछ व्यक्ति विष्णु को साक्षात् देखते है। कुछ को महावीर दिखाई देते है और कुछ व्यक्ति बुद्ध को देखते है।

यह सब क्या है? क्या महावीर धरती पर उतरकर आते हैं? कैसे आते होंगे वे यहा? कोई सभावना ही तो नही बची है उनके लौट आने की। महावीर हो या बुद्ध, शकर हो या विष्णु परमात्मा बनने के बाद तो इनका लोकजीवन के मध्य अवतरण हो नही सकता। तो फिर जो कुछ दिखाई देता है, वह क्या है? वह है मनुष्य के मन की कल्पना।

जिस मनुष्य का मन जिसमे लीन होता है, एकाग्र हो जाता है, वही आकार उसके सामने उभर जाता है। मन की एकाग्रता भावक्रिया से सधती है। इसीलिए भावक्रिया और भावोपासना पर बल दिया जाता है। भावक्रिया न हो तो व्यक्ति सोचता कुछ है और करता कुछ है। सोचने और करने मे जब तक एकात्मकता नही होती, न आत्म-साक्षात्कार हो सकता है और न ही कोई दूसरा काम सिद्ध हो सकता है।

प्रसिद्ध उपन्यासकार वर्नाडशा कार से यात्रा कर रहे थे। ड्राइवर कार चला रहा था और वे उसी सीट पर बैठे थे। कुछ दूर चलने के बाद उन्होंने ड्राइवर से कहा—तुम इधर आओ, कार ड्राइव मैं करूंगा। ड्राइवर उठ गया। वर्नाडशा ने स्टेयरिंग अपने हाथ मे लिया और कार चलाना शुरू कर दिया। इधर कार चल रही थी, उधर उनका दिमाग चल रहा था। वे मन-ही-मन एक ड्रामे का प्रारूप सोचने लगे। सोचते-सोचते सोचने मे इतने लीन हो गए कि कार ड्राइव करना भूल गए। कार की गति का सन्तुलन बिगड़ता देख ड्राइवर बोला—आप क्या कर रहे हैं? ड्राइवर की बात सुन वर्नाडशा को होश आया। वे सभलकर बोले—मैं एक नाटक की थीम सोचने लगा था।

कार दुर्घटना हो जाती तो वह थीम किसके काम आती? भावक्रिया के बिना कोई भी प्रवृत्ति यथेष्ट परिणाम नही ला सकती। आत्म-साक्षात्कार के लिए भी भावक्रिया की प्रकृष्ट साधना अपेक्षित है। जिन साधको ने इसका अभ्यास किया है, उन्होंने निश्चित रूप से आत्मा को पाया है।

अल्फा तरंगों का प्रभाव

समार में दो प्रकार के व्यक्ति होते हैं—छद्मस्थ और केंवली। छद्मस्थ के सात लक्षणों में एक लक्षण है—‘नो जहावाई तहाकारी।’ छद्मस्थ व्यक्ति की वाणी और क्रिया में कोई सगति नहीं होती। वह जैसे बोलता है वैसे कर नहीं सकता। इस तथ्य को सामने रखकर कोई भी व्यक्ति कथन और आचरण में सामञ्जस्य की कल्पना नहीं कर सकेगा। क्योंकि छद्मस्थ का जो लक्षण सर्वज्ञों ने बताया है उसे झुठलाया कैसे जा सकता है? यह तर्क ऐसा तर्क है जिसे बुद्धि के स्तर पर काटना कठिन है। फिर भी व्यक्ति ऐसे तर्क उपस्थित करता है, क्यों कि उसकी स्वार्थ-चेतना पूर्ण रूप से जागृत है।

ईसु क्राइस्ट का एक भक्त शराब बहुत पीता था। उसके फेमिली डाक्टर ने उसको मना कर रखा था फिर भी वह अपनी आदत से लाचार था। एक दिन वह होटल में शराब पीने लगा। डाक्टर उसके साथ था। वह बोला—आप अपना भला चाहते हैं तो शराब छोड़ दीजिए। यह आपका जानी दुश्मन है। डाक्टर की बात सुन वह व्यक्ति थोड़ा गंभीर होकर बोला—डाक्टर महोदय! आपका कथन विलकुल सही है। मैं जानता हूँ कि शराब पीकर मैं अपनी उम्र घटा रहा हूँ। पर क्या करूँ? महाप्रभु ईसु ने कहा है—‘दुश्मन के साथ दोस्ती रखो।’ शराब निश्चित रूप में मेरा शत्रु है। पर इसके साथ दोस्ताना व्यवहार न करूँ तो प्रभु के वचनों का अतिक्रमण होता है। अब आप ही बताएँ कैसे छोड़ दूँ मैं इसे।

छद्मस्थ के लक्षणों के सम्बन्ध में मेरा अभिमत यह है कि उक्त लक्षण साधारण लक्षण है। छद्मस्थ यदि इन लक्षणों में मुक्त नहीं होता है तो

वह वीतराग हो ही नहीं सकता। क्योंकि छद्मस्थता वारहवे गुणस्थान तक रहती है। इस अर्थ में वीतराग भी छद्मस्थ होते हैं। क्या उनके जीवन में वचन और आचरणगत द्वैध हो सकता है? यदि नहीं तो फिर मानना होगा कि ऐसे तथ्यों की ओट लेकर अपनी दुर्बलता को पोषण देना है।

मैं अपनी अनुभूति की गहराई में जाकर सोचता हूँ, प्रस्तुत तथ्य की अनुप्रेक्षा करता हूँ तो ऐसा प्रतीत होता है, श्रुति मधुर सिद्धान्त की जीवन-व्यवहार में क्रियान्विति न होने का एक बड़ा कारण है उस सिद्धान्त के अनुसार चलने में सरसता की अनुभूति का अभाव। जिस वृत्ति या प्रवृत्ति से जीवन में सरसता आती है, उसे किए बिना रहना कठिन हो जाता है। एक व्यक्ति वर्षों से किसी काम में सलग्न है और वह कभी ऊब या बोरियत महसूस नहीं करता है। किन्तु यह स्थिति तभी तक बनी रह सकती है जब तक कोई दूसरा सरस काम सामने नहीं आता है। प्रतिपक्ष भावना का प्रयोग ऐसी समस्या का ही समाधान है। मैंने जब-जब यह प्रयोग किया, श्रुत और प्रतिपादित सिद्धान्त स्वतः स्वीकृत हो गए।

कथन और आचरण के बीच की दूरी को कम करने के दो उपाय हैं—नैसर्गिक तथा रासायनिक। आत्म-प्रेरणा, सहज विराग या किसी निमित्त से वृत्तियों का रूपान्तरण होता है तथा रासायनिक परिवर्तन से भी होता है। यह बात विज्ञान-सम्मत भी है। विज्ञान के अनुसार मानव-मस्तिष्क में दो प्रकार की किरणें होती हैं—अल्फा और बेटा। जिसके मस्तिष्क में 'अल्फा' तरंगों की बहुलता होती है वह हर पल आनन्द में भरा रहता है। उसके समीप आने वाला व्यक्ति भी उस आनन्द के वातावरण में अप्रभावित नहीं रहता। अच्छे वायव्येशन का निर्माण भी 'अल्फा' की अधिकता से होता है। इसके विपरीत जहाँ 'बेटा' किरणें अधिक हैं, वहाँ व्यक्ति सन्नत और विषण्ण रहता है। प्रत्यक्षतः कोई कारण दिखाई न देने पर भी उसके विषाद की मात्रा कम नहीं होती। यह अल्फा और बेटा की प्रक्रिया एक रासायनिक प्रक्रिया है, जो व्यक्ति को भीतर और बाहर, दोनों ओर से अपने प्रभाव में रखती है।

कथन और आचरण के एकत्व का सकल्प भी अल्फा तरंगों को विकीर्ण करने वाला संकल्प है। अणुव्रत की सारी प्रक्रिया इस सन्दर्भ में वहुत ही

१०४ खोए सो पाए

मूल्यवान है। इस दृष्टि से सिद्धांत और सकल्प में सरसता का समावेश हो जाए तो बुराइयों से मुक्त होने का मार्ग स्वयं प्रशस्त हो जाता है। प्रेक्षा ध्यान के माध्यम से इस मार्ग को प्रशस्त बनाना मेरे जीवन की एक अहम् प्यास है।

महरौली (दिल्ली)

१६ मार्च, १९७६

अकर्म का मूल्य

कर्म और अकर्म दो प्रतिपक्षी शब्द हैं। कर्म सक्रियता का प्रतीक है और अकर्म निष्क्रियता का। यह एक बहु-प्रचलित धारणा है कि मनुष्य को सक्रिय रहना चाहिए। जो व्यक्ति कर्मशील नहीं होता वह आलस्य और प्रमाद को प्रश्रय देता है। आलसी व्यक्ति अपनी शक्ति का नियोजन किसी शुभ कर्म में नहीं करता, इसलिए वह अकार्य को जन्म देता है। 'खाली दिमाग शैतान का घर' उक्त जनश्रुति भी इस तथ्य को पुष्ट करती है। किन्तु मैं बहुत बार सोचता हूँ कि कर्म और अकर्म के सम्बन्ध में लोगो की जो धारणाएँ हैं, क्या वे उनके सही अर्थ-बोध के बाद जनमी हुई हैं या मात्र परम्परा से प्राप्त हैं ?

सच तो यह है कि सापेक्ष चिन्तन के बिना कोई भी निर्णय परिपूर्ण नहीं होता। मेरी समझ से कर्म करना जितना सरल है, अकर्म बने रहना उतना ही कठिन है। कठिन ही नहीं सक्रियता से सर्वथा मुक्त होना असंभव है। क्योंकि मानसिक, वाचिक व कार्यात्मक कर्म का निरोध तो हो सकता है, पर आध्यात्मिक सक्रियता शैलेशी या सिद्धावस्था में भी समाप्त नहीं होती। वहाँ कोई दृश्य क्रिया भले ही न हो पर चेतना की स्वाभाविक क्रियाशीलता अनवरत चालू रहती है।

कर्म और अकर्म को उनके सूक्ष्म स्तरों पर समझे बिना जानकारी का धरातल ठोस नहीं हो सकता। इस दृष्टि से कर्म से भी अधिक उस बात पर विचार करना है, जिससे कर्म की प्रेरणा मिलती है। मनुष्य का हाथ हिलता है। वह किसी को चाटा मारता है तो किसी के सामने प्रणाम करने की मुद्रा में क्रिया करता है। क्या यह क्रिया हाथ की है ? शरीर स्थित

सैंसरी नर्व और मोटार नर्व की प्रेरणा न हो तो हाथ कोई क्रिया कर ही नहीं सकता। इसका अर्थ यह होता है कि हमारी प्रत्येक क्रिया भीतरी प्रेरणा का परिणाम है।

गीता के अनुसार कोई भी देहधारी सम्पूर्ण रूप से कर्म-मुक्त नहीं हो सकता। कर्म की सामान्य परिभाषा के अनुसार यह तथ्य ठीक है। पर मैं ऐसा मानता हूँ कि वृत्ति का संशोधन हो जाने से कर्म भी अकर्म बन जाता है। संशोधित वृत्ति वाला व्यक्ति कर्म करता हुआ भी बन्धन से मुक्त रहता है, इसलिए वह कर्म अकर्म ही है। कोई व्यक्ति एक आकृति को देखता है। यह सहज क्रिया है। इसके साथ वृत्ति-सज्ञा का योग नहीं होता है तो देखने की क्रिया बस यही समाप्त हो जाती है। किन्तु इसके साथ वृत्ति का योग होने में आवृत्ति होती है। पुनः-पुनः उस आकृति या दृश्य को देखने का मनोभाव जागृत होता है। वृत्ति-संशोधन से मेरा अभिप्राय है प्रवृत्ति का अपुनरावर्तन। यहाँ प्रकृष्ट वृत्ति प्रवृत्ति होती है। इस प्रवृत्ति में सक्रियता होने पर भी आसक्ति नहीं है, अपनत्व नहीं है, इसलिए एक अपेक्षा से यह अकर्म है।

कर्म और अकर्म के सन्दर्भ में एक विचार यह भी है कि कर्म करो किन्तु उसके साथ कर्तृभाव मत रखो। जो कुछ करते हो उसे अदृष्ट कर्ता के प्रति समर्पित कर दो। इस सिद्धान्त के आधार पर व्यक्ति कोई भी गलत कर्म करता है, उसे अपने पर नहीं लेता। मिनाबट, धोखाधड़ी, शोषण जैसी अवाञ्छनीय प्रवृत्ति करने के बाद वह कहता है—मैं क्या करूँ? ईश्वर की जैसी मर्जी। अच्छे-बुरे सब काम कराने वाला भगवान् है अतः मैं इनका फल भी उन्हीं को समर्पित करता हूँ। यह अकर्ताभाव अकर्म की साधना नहीं, सिद्धान्त का दुरुपयोग है।

वास्तविकता है वृत्ति संशोधन का सिद्धान्त। इसके लिए सहजभाव से जो कर्म छोड़े जा सकते हैं, उन्हें छोड़ना भी जरूरी है। क्योंकि इस दृष्टि से अकर्म की ओर बढ़ना आलस्य या प्रमाद न होकर शक्ति का जागरण है। एक व्यक्ति हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। डाक्टर उसे पूर्ण विश्राम का परामर्श देता है। क्या यह पूर्ण विश्राम व्यक्ति को निष्क्रिय

बनाता है। ऊपर ने दिखाई देने वाली यह निष्क्रियता शीनरी सक्रियता के लिए ही होती है।

ध्यान-साधना के लिए कायोन्मग्न का अपना मूल्य है। यह अकर्म की साधना का प्रवेग द्वार है। उनमें गरीब और आत्मा दोनों को पोषण मिलता है। इस नश्य को समझने के बाद मैं कर्म और अकर्म दोनों को सापेक्ष मूल्य देता हूँ और अपने जीवन में कर्म को वृत्ति-संशोधन के साथ जोड़कर अकर्म के रूप में परिणत करना हूँ।

महाराली (दिल्ली)

२० मार्च, १९७६

क्या आदतें बदली जा सकती हैं ?

इस ससार में असंभव जैसा कोई काम नहीं है। काम और असंभव इन दोनों शब्दों में कोई मेल नहीं हो सकता। सही साधन सामग्री के योग से हर काम हो जाता है और उचित सामग्री के अभाव में साधारण काम भी अधूरा रह जाता है। आदत बदलना भी एक काम है। पर आदत बदलने की बात से पहले निर्धारण यह करना है कि आदत बदल सकती है। इस निश्चय को दर्शन कहा जाता है। 'दर्शन निश्चय पुसि' स्वभाव बदलेगा या नहीं ? ऐसे सोचने वाला कभी बदल नहीं सकता। इसलिए स्वभाव-परिवर्तन के सिद्धांत में गहरी श्रद्धा होने के बाद अनुकूल साधनों की खोज आवश्यक है। जब तक बीमार व्यक्ति को अपनी बीमारी का ज्ञान ही नहीं होता, वह उसका उपचार कैसे कर सकता है ? उपचार की बात तभी स्वीकृत होती है जब रोग का सही निदान हो जाए।

स्वभाव-परिवर्तन के लिए जो प्रयोग निर्दिष्ट हैं, उन्हें काम में लेने में पहले यह निश्चय करना चाहिए कि मेरी कौन-सी आदत गलत है ? किस आदत को बदलने के लिए मुझे प्राथमिकता देनी है ? इस निश्चय का माध्यम है प्रेक्षा। 'सपिक्खए अप्पगमप्पएण' आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो। आत्मदर्शन की इस प्रक्रिया में अच्छाई और बुराई दोनों का दर्शन होगा। सामान्य प्रेक्षा के बाद बहुत गहरे में पहुँचकर देखने का क्रम है। गहराई में पहुँचने से कुछ आदतें अपने-आप बदल जाती हैं। उनके परिवर्तन के लिए अतिरिक्त प्रयास की अपेक्षा ही नहीं रहती। किन्तु जो संस्कार बहुत गहरे हो जाते हैं, उन्हें कुरेदने के लिए एक विशेष प्रक्रिया से गुजरना जरूरी है।

कभी नहीं जाने वाली जवानी

जीवन में तारुण्य की अनुभूति का भी अपना एक स्वाद है और ऐसा स्वाद है जिसके आकर्षण से छुटकारा ही नहीं मिलता। वचपन सुखद होता है, पर वह सबको प्राप्त है। इसलिए उसके प्रति आकर्षण अनाकर्षण का प्रश्न नहीं उठता। बुढ़ापा व्यक्ति की विवशता होती है। उसे कोई चाहता नहीं, फिर भी उसे भोगना पड़ता है तो व्यक्ति आहत मन से उसे भोगता है। तीनों अवस्थाओं में यौवन ही ऐसा है, जिसके जीने में रुचि होती है और उसे बनाए रखने का प्रयत्न होता है। कहा जाता है कि आयुर्वेद में ऐसी औषधियाँ, रसायन और कल्पप्रयोगों की चर्चा है, जो वार्धक्य को रोककर व्यक्ति को चिर युवा रख सकते हैं। पता नहीं इन प्रयोगों का प्रभाव कितना स्थायी होता है? पर प्रेक्षाध्यान साधना एक ऐसा प्रयोग है जो व्यक्ति को बुढ़ापे की अशुभ छाया से बचाकर सदा-सदा के लिए तारुण्य का वरदान दे सकती है।

प्रश्न है यौवन क्या है? बुढ़ापा क्या है? इस प्रश्न को शरीर और मन के स्तरों पर उत्तरित करना है। शारीरिक दृष्टि में वृद्धत्व का लक्षण है—मस्तिष्क की कोशिकाओं का कड़ापन, रीढ़ की हड्डी में झुकाव और कड़ापन। यौवन का चिह्न है—लचीली कोशिकाएँ, सीधी और लचकदार पृष्ठरज्जु। मानसिक स्तर पर बुढ़ापे की परिभाषा है—चिन्ता, तनाव, आवेश, चिड़चिड़ापन, अनुत्साह और निराशा। इसके विपरीत युवक उत्साही होता है, अप्रमादी होता है, आने वाली हर परिस्थिति के प्रति जागरूक रहता है, निराशा का जुआ उतार फेंकने वाला होता है और होता है अपनी सुपुष्ट क्षमताओं को जागृत करने वाला।

चिन्तन की भूमिका पर खड़े होकर वृद्धत्व और यौवन का निरूपण

किया जाए तो कहा जा सकता है कि अतीत में जीना बुढ़ापा है और वर्तमान में जीना तारुण्य है। आदमी वृद्ध उस दिन होता है, जब वह प्रगति के सब स्रोतों को रोक देता है। उमका यौवन तब तक स्थिर रहता है जब तक वह अपनी प्रगति के लिए नई कल्पनाओं और सभावनाओं से भरा रहता है। बुढ़ापा एक वियावान जगल है, जिसमें पाव रखने से पहले ही व्यक्ति घबरा जाता है। यौवन वह फुलवारी है, जिसकी डाल-डाल पर उल्लास की कोयल कूक रही होती है। बुढ़ापा पतझर है और यौवन है बहारों का सतरंगा ससार। पर इस यौवन की सुरक्षा किसी बाहरी रसायन से नहीं, भीतरी रसायन से करनी है। इस यौवन का अस्तित्व देह की सीमाओं में नहीं आत्मा के जागरण में है।

अवस्था के साथ जो वृद्धत्व आता है वह रुकने वाला नहीं है। वैसे वृद्ध होना बुरा भी नहीं है। ज्ञान-वृद्ध, अनुभव-वृद्ध, समय-वृद्ध आदि शब्द बुढ़ापे को गरिमा देने वाले हैं। इसी प्रकार वयोवृद्ध शब्द भी महत्वपूर्ण है। इन सब वृद्धताओं के बीच यौवन के जो फूल खिलते हैं वे जीवन्त होते हैं, आकर्षक होते हैं, सुखद होते हैं और स्थायी होते हैं। ऐसे फूल खिलाने के लिए दीर्घश्वासप्रेक्षा और चैतन्यकेन्द्रप्रेक्षा के सतत अभ्यास की अपेक्षा है। श्वास लेना एक ऐसी प्रक्रिया है जो वचपन से लेकर बुढ़ापे तक बराबर चालू रहती है। जन्म के प्रथम क्षण से शुरू होकर मृत्यु के प्रथम क्षण तक जो क्रिया होती है, उसके प्रति थोड़ी-सी जागरूकता रखी जाए तो वह रक्त-संचार की व्यवस्था को ठीक रख सकती है। पूरे शरीर में शुद्ध रक्त का संचार होने से कोशिकाओं और स्नायुओं की अपनी क्रिया में कोई अवरोध नहीं आता। फलतः अवस्था से पहले ही प्रभुत्व स्थापित करने वाला बुढ़ापा भी शरीर पर अपना प्रभाव नहीं दिखा सकता। वृद्धत्व आने से पहले ही उसकी चिन्ता में जर्जरित होने वाले व्यक्ति के लिए प्रेक्षाध्यान एक अमोघ साधन है जो शरीर, मन और आत्मा सबमें तारुण्य को स्थायित्व देकर एक स्वस्थ जीवन की संरचना कर सकता है।

महरोली (दिल्ली)

२४ मार्च, १९७६

अन्तर्दृष्टि का उद्घाटन

मनुष्य की बौद्धिक चेतना और ज्ञान चेतना में किसी समय द्वन्द्व छिड़ गया। द्वन्द्व इस बात को लेकर हुआ कि उन दोनों में श्रेष्ठ कौन है? बुद्धि और ज्ञान ने अपने बीच उपस्थित इस द्वन्द्व की उपेक्षा कर दी, पर एक पिशुन बीच में आ गया। वह था शुष्क तर्कवाद। उसने सोचा कि ज्ञान और बुद्धि का झगड़ा यही समाप्त हो गया तो मुझे कौन पूछेगा? वह दोनों को अपने अधीन रखकर अपना प्रभाव दिखाना चाहता था, किन्तु ज्ञान उसके चंगुल में नहीं फसा। तर्क ने अपने अस्तित्व का लोप होता देख बुद्धि को मजबूती से पकड़ लिया।

आज के आध्यात्मिक लोग बुद्धि को कोसते हैं और उसे केवल शुष्क तर्कवाद के रूप में प्रस्तुति देते हैं। मेरा अभिमत कुछ भिन्न है। मैं मानता हूँ कि बुद्धि भी अपने क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण है। यदि बुद्धि नहीं होती है तो तत्त्व-बोध की क्षमता कहाँ से आएगी? सुनने-समझने वाले सब लोग मूढ़ ही होंगे तो ज्ञानी का ज्ञान कहाँ खुलेगा?

एक गीतकार ने किसी देहात में शास्त्रीय सगीत का कार्यक्रम रखा। सैकड़ों की सख्या में देहाती लोग एकत्रित हुए। गीतकार आख मूदकर राग आलापने लगा। आलाप-आलाप में उसने पाँच-सात मिनट लगा दिए। श्रोताओं ने उसको पागल समझा। वे एक-एक कर उठ गए। गीतकार ने आख खोली उस समय वहाँ एक व्यक्ति बैठा था। गीतकार बोला—भैया! सब लोग चले गए। लगता है इस गाँव में तो तुम ही सगीत में रस लेते हो। वह व्यक्ति झुझनाता हुआ कहने लगा—रस-वस मैं नहीं

ज्ञानता, मुझे तो दरी ले जानी है इसलिए मैं बैठा हूँ। तुम अब गीत वन्द करो और मुझे छुट्टी दो।

उक्त प्रसंग से ज्ञात होता है कि बुद्धि भी जीवन के लिए उपयोगी है। शास्त्रों में चार प्रकार की बुद्धि बताई गई है—औत्पत्तिकी, वैनयिकी, पारिणामिकी और कार्मिकी। बुद्धि ज्ञान की पहली भूमिका है। ज्ञान भीतर से आता है और बुद्धि बाहर से। इसका आधार है—शास्त्र, पुस्तकें, तर्क-वितर्क आदि। 'वादे-वादे जायते तत्त्व बोध' वाद-विवाद से तत्त्व ज्ञान की बात भी बुद्धि के पक्ष में जाती है।

बुद्धि अच्छी चीज है, पर कोरी बौद्धिकता ही सब-कुछ नहीं है। इसमें व्यक्ति के जीवन में नीरसता और शुष्कता आती है। ज्ञान अन्तर्दृष्टि से अनुबन्धित है, इसलिए यह अपने साथ सरसता लाता है। ज्ञानी व्यक्तियों के लिए पुस्तकीय अध्ययन की विशेष अपेक्षा नहीं रहती। भगवान् महावीर ने कब पढ़ी थी पुस्तकें ? आचार्य भिक्षु, सन्त तुलसी, सन्त कबीर आदि जितने ज्ञानवान् पुरुष हुए हैं, उनमें कोई भी पंडित नहीं थे। अन्तर्दर्शन उनकी ज्ञानमयी चेतना की स्फुरणा करता था। इसके आधार पर ही उन्होंने गभीर तत्त्वों का विश्लेषण किया। वे यदि पुस्तकों के आधार पर प्रतिबोध देते तो ससार को कोई नया दृष्टिकोण नहीं दे सकते थे।

एक बात और ज्ञातव्य है। विद्वान् बहुत पढ़े-लिखे होते हैं, पर वे आज तक भी किसी ज्ञानी को पराजित नहीं कर सके। इन्द्रभूति महापंडित थे। उनका पांडित्य विश्रुत था। पर वे भगवान् महावीर की ज्ञान चेतना का अनुभव करते ही पराभूत हो गए। इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है। ज्ञान और बुद्धि की परस्पर कोई तुलना नहीं है।

बुद्धि कुड का पानी है और ज्ञान कुए का पानी है। कुड का पानी जितना है उतना ही रहता है। वर्षा होती है तो पानी थोड़ा बढ़ जाता है। इसी प्रकार अनुकूल सामग्री और पुरुषार्थ का योग होता है तो बुद्धि बढ़ जाती है। अन्यथा उसके विकास की कोई संभावना नहीं रहती। कुए से जितना पानी निकाला जाता है, नीचे से और आता रहता है। वह कभी चूकता नहीं है। उसमें नए अनुभव जुड़ते जाते हैं।

बुद्धि आवश्यक है किन्तु उसके आधार पर कभी आत्म-दर्शन नहीं हो

१२० खोए सो पाए

पाता । आत्म-दर्शन का पथ है ज्ञान और ज्ञान तब तक उपलब्ध नहीं होता जब तक ध्यान का अभ्यास न हो । जिस व्यक्ति को अन्तर्दृष्टि का उद्घाटन करना है, ज्ञानी बनना है, उसे प्रेक्षाध्यान साधना का आलम्बन स्वीकार करना ही होगा । ऐसा करके ही वह ज्ञान की श्रेष्ठता प्रमाणित कर सकता है ।

महरौली (दिल्ली)

२५ मार्च, १९७६

प्रेक्षा है एक चिकित्सा विधि

चिकित्सा एक बहुत बड़ा विज्ञान है। इस विज्ञान का लाभ करोड़ों-अरबों लोग उठा रहे हैं। स्वास्थ्य-लाभ के लिए इस विज्ञान का विशिष्ट महत्त्व है। पर आश्चर्य तो इस बात का है कि चिकित्सा की नई विधियो, नए प्रयोगो और नई औपधियो का आविष्कार होने पर भी विश्व मानव का स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। क्यों ? या तो निदान सही नहीं हो रहा है या फिर उपचार में ही कहीं गड़बड़ हो रही है। कुछ लोगो का अभिमत है कि शरीर में छोटे-बड़े इतने रोग हैं कि चिकित्सक उनके उपचार में उलझ जाता है और मूल रोग पकड़ में नहीं आता। जब तक मूल बीमारी का निदान नहीं होता है, वह दूसरी बीमारियो को उभारती रहती है।

इस युग के व्यक्ति मानते हैं कि सबसे बड़ा रोग है टेंशन, तनाव। मस्तिष्क में तनाव, मन में तनाव, मांस-पेशियो में तनाव, स्नायुओ में तनाव। इस तनाव ही तनाव में व्यक्ति उलझा रहता है और टेबलेट्स खाता रहता है। इससे तनाव तो कम होता नहीं, नई बीमारिया और सताने लगती हैं।

अध्यत्म की भूमिका पर खड़े होकर चिन्तन किया जाए तो ऐसा प्रतीत होता है कि टेंशन भी मूल बीमारी नहीं है, यह किसी दूसरी बड़ी बीमारी की सन्तति है। बीमारी का मूल है कपाय। उत्तेजना, अह, वञ्चना, तृष्णा आदि ऐसे मनोभाव हैं जो मन की भीतरी परतों के नीचे रहकर भी अपना काम करते रहते हैं। इनका सबसे बड़ा काम है सत्य को नकारना। एक सत्य को झुठलाने के लिए जैसी वृत्तियो का निर्माण होता है, उनसे एक तनाव ही क्या न जाने कितनी बीमारिया हो जाती हैं।

सत्य का प्रशंसक और समर्थक कोई भी हो सकता है, पर उसे स्वीकार करना कठिन है। जानबूझ कर सत्य को नकारने वाला व्यक्ति कुठा और सत्रास ही उपलब्ध कर सकता है, इस तथ्य की जानकारी होने पर भी व्यक्ति विचलित हो जाता है। विचलित और विभक्त मन वाला व्यक्ति न सयत रहता है, न स्थिर रहता है और न सत्य को समझता है। सत्य को नहीं समझने वाला या समझकर भी झुठला देने वाला भय और हिंसा के मनोभावों से आक्रान्त होता रहता है। ऐसी स्थिति में वह स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन और स्वस्थ चिन्तन की कल्पना ही कैसे कर सकता है ?

सामाजिक सन्दर्भ में व्यक्ति एक डकार्ड है। वह सच है। पर उसे विस्मृत कर समाज या समूह को ही सब-कुछ मान लेना सचाई नहीं है। समाज व्यक्ति को एक पुर्जे से अधिक मूल्य नहीं दे सकता, पर इसका अर्थ यह तो नहीं है कि समाज के लिए कुछ भी किया जाए, वह वैध है। मेरी दृष्टि से न तो अकेला व्यक्ति सचाई है और न समूह सचाई है। दोनों की सापेक्षता ही सत्य है।

व्यक्ति और समाज तो बड़ी बात है। आज तो मनुष्य अपने खान-पान में भी सचाई को झुठला रहा है। दो पदार्थ हैं हमारे सामने—चापड और मैदा। चापड सचाई है। क्योंकि यह स्वास्थ्यप्रद है। किन्तु इसे फेंककर मैदा खाया जाता है। फल के छिलके में जितना विटामिन्स होता है, उसके भीतर नहीं होता। फिर भी छिलके उतार दिए जाते हैं। एक नहीं अनेक खाने-पाने के पदार्थ ऐसे हैं, जिनकी सचाई को नकारकर व्यक्ति स्वयं ही बीमारियों को निमंत्रण देता है।

मनुष्य का शरीर अपने आप में सुव्यवस्थित है। उसमें गुर्दे, हृदय, आमाशय आदि ऐसे अवयव हैं जो स्वचालित यंत्रों की भाँति रक्तशोधन, अन्नपाचन आदि काम करते रहते हैं। किन्तु मनुष्य इस सचाई को झुठला देता है। वह नमक अधिक खाकर हृदय के काम में अवरोध पैदा करता है। चीनी अधिक खाकर गुर्दों की क्रिया में बाधा पहुँचाता है और मसाले आदि तामसिक पदार्थ खाकर आंतों और आमाशय को विकृत कर लेता है।

एक ममज्ञदार प्राणी जानबूझ कर अपना अहित क्यों करता है ?

इसीलिए ही तो कि उसका चित्त उसके वश में नहीं है। चित्त को वश में करने का उपाय किसी भी चिकित्सक के पास नहीं है। यह व्यवस्था है धर्म के पास। धार्मिक व्यक्तियों का यह कर्तव्य है कि वे चित्त को एकाग्र और सयत करने की सही प्रक्रिया उपलब्ध करें। ऐसी प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण भूमिका है प्रेक्षाध्यान की। प्रेक्षा आत्म-चिकित्सा का पथ है। व्यक्ति स्वयं की चिकित्सा कर सकता है। पर तभी, जब वह विभाव को छोड़कर स्वभाव में रमण करता है। विभाव बीमारी का निमित्त है और स्वभाव स्वास्थ्य का लक्षण है। निमित्तों और लक्षणों के आधार पर रोग का सही निदान और सही उपचार हो जाए तो अस्वास्थ्य की समस्या जड़मूल से निरस्त हो सकती है।

महरौली (दिल्ली)

२६ मार्च, १९७६

क्यों हुई धर्म की खोज

युग की आदि में मनुष्य भी जगली था। किसी सस्कृति का उस समय पल्लवन नहीं हुआ था। उस युग की सभ्यता आदिवासी लोगो की सभ्यता थी। उन लोगो के पास न तो पहनने के लिए अच्छे वस्त्र थे और न ही थे व्यवस्थित मकान। प्राकृतिक पदार्थों से वे अपना जीवनयापन करते थे। न कोई समस्या थी और न थी किसी समाधान की आकांक्षा। जब से मनुष्य ने विकास करना शुरू किया, उसकी आवश्यकताएं बढ़ गईं। आवश्यकताओं की पूर्ति न होने से समस्या ने जन्म लिया। समस्या सामने आई तब समाधान की बात सोची गई। समाधान के स्तर दो थे—पदार्थ-जगत और मनो-जगत। प्रथम स्तर पर पदार्थों के सुनियोजित उत्पादन और उनकी व्यवस्था को एक आकार मिला। दूसरा स्तर मानसिक था। इस जगत की समस्याएं थी अपरिमाजित वृत्तियां, असन्तुलन और तनाव।

इन समस्याओं को समाहित करने के लिए धर्म की खोज हुई। धर्म का अर्थ है परम्परागत मूल्य मानकों से परे हटकर मनुष्य को सत्य की दिशा में अग्रसर करना। जब तक धर्म अपने इस परिवेश में रहता है, वह रूढ़ नहीं हो सकता। पर उद्देश्य की विस्मृति के साथ ही उसमें रूढ़ता आ जाती है। रूढ़ धर्म को व्यक्ति अपने जीवन्त सन्दर्भों से काटकर परलोक के साथ जोड़ लेता है। वस यही से धर्म में विकृति का प्रवेश होने लगता है। मैं ऐसा सोचता हूँ कि धर्म का सम्बन्ध हमारी हर सास के साथ होना चाहिए। ऐसा वे ही व्यक्ति कर सकते हैं जो अपने जीवन की सतह पर दौड़-धूप कर

रहे हैं। या फिर यह उन लोगो का काम है जा जीवन की गहराइयों में उतरकर अध्यात्म के प्रति समर्पित हो जाते हैं।

जीवन की सतह पर जीने वाले व्यक्ति धर्म की गहराई में नहीं उतर सकते, किन्तु अध्यात्म के प्रयोक्ता की दृष्टि से वह गहराई छिपी नहीं रह सकती। जो व्यक्ति उतनी गहराई में उतरे, उन्हें धर्म की विकृतियों का बोध हुआ। जो धर्म मन को समाधान देने वाला था, वह स्वयं एक समस्या बनकर उभर गया। इस दृष्टि से उसमें सशोधन व परिवर्तन की अपेक्षा अनुभव हुई। अणुव्रत उसी आवश्यकता का आविष्कार है। यदि धर्म एक समस्या बनकर सामने नहीं आता तो उसे अणुव्रत के रूप में प्रस्तुति देने का कोई अर्थ ही नहीं था।

अणुव्रत धर्म के साथ विवेक की अपरिहार्यता पर बल देता है। आगम की भाषा में विवेक ही धर्म है। एक ही परिस्थिति विवेक के आधार पर दुःखद और सुखद दोनों रूप में परिणत हो सकती है। पति ने अपनी दो पत्नियों को ईंधन का उपयोग किए बिना भोजन बनाने का निर्देश दिया। ईंधन के बदले में उन्हें ईख का उपयोग करना था। एक पत्नी ने ईख चूल्हे में रखे और आग जलानी चाही। गन्नों में रस था, आर्द्रता थी। वे जले नहीं। पूरे घर में धुआं भर गया।

दूसरी पत्नी ने बच्चों को बुलाकर ईख चूसने के लिए कह दिया। बच्चे दिन-भर गन्ने चूसते रहे। रस निकल गया। छिलके रह गए। उन्हें जलाकर आसानी से भोजन बना लिया गया। यह घटना विवेक की कसौटी को एक विशिष्ट मूल्य देती है। पदार्थों के उपयोग में विवेक से इतना अन्तर आ जाता है तब धर्म के क्षेत्र में इसकी उपयोगिता निर्विवाद प्रमाणित हो जाती है।

धर्म को विवेक से अनुवधित रखने के लिए मैं धर्म-क्रान्ति की बात करता हूँ। धर्म-क्रान्ति से मेरा अभिप्राय यही है कि धर्म परलोक के लिए नहीं वर्तमान की पवित्रता के लिए हो। वर्तमान जीवन की समस्याओं को निरस्त करने के लिए हो। वर्तमान युग की समस्याओं में चरित्र पक्ष को सम्हाल रहा है अणुव्रत और मनो-जगत की देख-रेख कर रहा है प्रेक्षा-ध्यान। इस अर्थ में ये एक-दूसरे के पूरक हैं। एक अणुव्रती प्रेक्षाध्यान की

१२६ खोए सो पाए

साधना करने की उत्सुक रहता है ओर एक प्रेक्षा का प्रयोक्ता सहज रूप से अणुव्रती बन जाता है। मैं अपनी साधना से इन दोनों के तेज को और अधिक निखार देने के लिए प्रयत्नशील हूँ। मेरा प्रयत्न मेरे भीतरी सकल्प के साथ होता है, इसलिए उसकी सफलता में मुझे कोई सन्देह नहीं है।

महरौली (दिल्ली)

२७ मार्च, १९७६

पहला अनुभव

आत्मा की सन्निधि पाने के लिए एकाग्र बनना आवश्यक है। जन-सकुल वातावरण में एकाग्रता रह सकती है, पर कठिन है। 'जन-सकुलता एकाग्रता में बाधक है' यह अनुभव जन-सकुलता की परिधि से बाहर निकलने पर होता है। सकुलता केवल लोगों की ही नहीं होती, मनुष्य के विचार, इन्द्रिया, मन और शरीर भी उसकी एकाग्रता में बाधक है। इस सकुलता को तोड़े बिना एकान्तवास भी समूहवास जैसा बन जाता है।

साधक के लिए दो शब्द आते हैं—'एगगो वा परिसागओ वा' एकाकी और समूहगत। साधना का विकास एकाकीपन और सामूहिक जीवन दोनों में सम्भव है। दोनों स्थितियों में क्या तारतम्य है? इस जानकारी के लिए प्रयोग अपेक्षित है। जीवन-भर सामूहिक साधना ही चलती रहे तो एकाकी साधना का अनुभव ही कैसे हो? मेरे मन में इस साधना के प्रति गहरी तडप है, फिर भी ऐसा संभव नहीं हो सका। नहीं होने का एक कारण है उत्तरदायित्व। किन्तु मैं अनुभव करता हूँ कि इससे भी बड़ा कारण रहा है व्यामोह। व्यामोह टूटा और मैंने सावधिक एकान्त साधना का निर्णय ले लिया।

साधना-काल में मैं लोगों की भीड़ से ही नहीं अपने मन, विचार और शरीर से भी मुक्त रहने का अभ्यास करूँगा। आज पहला दिन है और प्रयोग भी पहला है। तीन वार में आठ घंटा तक मैं विलकुल अकेला रहा। मौन और जप का प्रयोग किया। खाद्य-संयम किया। अन्य इन्द्रियों का संयम किया। अपूर्व उल्लास का अनुभव हुआ। साधना स्वयं उल्लास है। साधना-काल में अपने इष्ट की प्रत्यक्ष या परोक्ष सन्निधि और स्मृति उस

१२८ खोए सो पाए

उल्लास को और अधिक बढ़ा देती है। उल्लास के इन क्षणों में मैं अपने और अपने धर्म संघ के भविष्य को उल्लासमय बनाने की मगल कामनाओं से भरा हुआ हूँ।

हिसार (हरियाणा)

२७ सितम्बर, १९७३

कसौटी के क्षण

परिस्थितियाँ अस्तित्व के लिए खतरा है, यह मैं नहीं मानता। किन्तु अस्तित्व के साथ परिस्थितियाँ जुड़ी हुई रहती हैं, यह निश्चित है। व्यक्ति किसी शुभ काम में लगता है तब परिस्थितियाँ उसका पीछा करती हैं। वे व्यक्ति को इस प्रकार झकझोर देती हैं कि एक बार तो वह निराश हो जाता है और उसका साहस टूट जाता है। उनका प्रहार इतना निर्मम होता है कि व्यक्ति स्वयं को असहाय-सा अनुभव करता है। परिस्थितियाँ बाहरी हो सकती हैं और आन्तरिक भी। दोनों प्रकार की परिस्थितियाँ व्यक्ति को इतना कायर बना देती हैं कि वह पलायन की बात सोचने लगता है, परिस्थितियों के सामने घुटने टेक देता है और मौत तक का वरण स्वीकार कर लेता है। किन्तु मनुष्य को यह नहीं भूलना चाहिए कि कसौटी के ये क्षण दृढ़ मनोबल से गुजारने के होते हैं। शरीर-बल और शस्त्र-बल से ऊँचा कोई बल हो सकता है तो वह मनोबल ही है। जिस प्रकार विना पसीने का पैसा स्थायी नहीं होता इसी प्रकार बाधाओं का मुकाबला किए विना लक्ष्य को स्थायी रूप से प्राप्त नहीं किया जा सकता।

परिस्थितियाँ जीवन को बिगाड़ती ही नहीं बनाती भी हैं, अतः हर परिस्थिति का हर कीमत पर मुकाबला कर लक्ष्योन्मुख बनना चाहिए। लक्ष्यप्राप्ति के लिए गतिशील रहने से एक दिन सारी परिस्थितियाँ स्वयं समाप्त हो जाती हैं। जब तक वे अवरोधक बनकर खड़ी हैं, पीछे हटने मात्र से समस्या को समाधान नहीं मिलेगा। समग्र मनोबल और परिपूर्ण

१३० खोए सो पाए

निष्ठा बटोरकर बाधाओ को निरस्त करने वाला व्यक्ति ही मजिल तक पहुँच सकता है ।

हिसार (हरियाणा)

२८ सितम्बर, १९७३

साधना की प्रथम निष्पत्ति

नियमिता जीवन का एक आदर्श है। नियमित जीवन जीना अनेक उपलब्धियों को पाना है। उचित समय पर जागरण, शयन, भोजन आदि प्रवृत्तियों का क्रम बनाना विकास की दिशा में गतिशील होना है। गीता में लिखा है—

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु,
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।

उचित आहार-विहार, उचित चेष्टाएँ, उचित शयन और जागरण दुःख दूर करने वाला होता है।

नियमित जीवन जीने में कठिनाई का अनुभव होता है, क्योंकि मनुष्य का स्वभाव ऐसा नहीं है। काम करने से पहले उसके मन में आशंका रहती है कि समय पर काम हो जाएगा या नहीं। मन की आशंकाओं से व्यक्ति भारी बन जाता है पर प्रयोग करके परीक्षण नहीं करता। प्रवचन के सम्बन्ध में हम भी सोचते थे कि जल्दी प्रवचन करेंगे तो लोग पहुँचेंगे या नहीं? इस बार प्रयोग किया। ठीक समय पर श्रोता पहुँच जाते हैं। सब काम व्यवस्थित और नियमित हो रहे हैं।

नियमितता का अभ्यास करने से व्यर्थताओं से बचाव हो जाता है। निरर्थक समय को सार्थक बनाने के लिए नियमित रहना आवश्यक है। इससे व्यक्ति समझने लगता है कि उसके जीवन में सार्थक कितना है और निरर्थक कितना है? सार्थकता और निरर्थकता का सही बोध होने के बाद ही व्यक्ति समय का समुचित उपयोग कर सकता है। नियमितता में

१३२ खोए सो पाए

जीवन का क्रम निश्चित बनता है, पर वह रुढ़ता नहीं है। रुढ़ जीवन जीने में आनंद की उपलब्धि नहीं हो सकती। विवेक पूर्ण नियमित जीवन जीने का अभ्यास साधना की पहली निष्पत्ति है।

हिसार (हरियाणा)

२६ सितम्बर, १९७३

अनुकरण की सीमाएं

जैन आगमों में एक शब्द आता है—‘अणुधम्मिया ।’ ‘अनूधर्मिता का अर्थ है अनुकरण । अनकरण एक शिष्ट परम्परा के रूप में भी सम्मत है । गीता में बताया है—

‘यद् यदाचरति श्रेष्ठ तद् तदेवेतरो जन’

बड़े आदमी जो काम करते हैं साधारण व्यक्ति उसी का अनुकरण करते हैं । अनुकरण व्यक्ति के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकता है, लेकिन तभी जब वह सलक्ष्य हो । आगे-पीछे की बात सोचे बिना किया गया अनुकरण अहितकर भी हो सकता है । एक व्यक्ति की क्रिया दूसरे के लिए हितकर ही हो, यह आवश्यक नहीं है । देश, काल, स्वभाव आदि के कारण अनुकरण में कुछ परिवर्तन की भी अपेक्षा रहती है ।

कभी-कभी अनुकरण में अत्यनुकरण हो जाता है । एक सीमा का अतिक्रमण और वह भी रूढ़िवश । कुछ लोगों की दृष्टि में वह विशिष्ट हो सकता है, पर उससे स्वयं का लाभ और अलाभ कितना है, यह विचारणीय है । भारतीय परम्परा में अनुकरण बहुत होता है । किन्तु सही अनुकरण कम होता है । अग्रजों के सहवास से भारतीयों ने अनपेक्षित वेशभूषा को स्वीकार कर लिया पर समय की नियमितता, वचन की सत्यता आदि विशेषताओं को नहीं अपनाया ।

आज भी अनेक व्यक्ति अन्धानुकरण कर रहे हैं । सामाजिक क्षेत्र में विवाह, भोज आदि परम्पराओं में सीमा का अतिक्रमण हो रहा है । इससे समाज बहुत बड़ी हानि उठा रहा है । किन्तु इस अनुकरण के प्रवाह को

१३४ खोए सो पाए

रोकने का साहस नहीं है। नैतिक बल का इतना ह्रास हो रहा है कि व्यक्ति चाहने पर भी उचित काम नहीं कर पाता। मेरी दृष्टि से अनुकरण के सम्बन्ध में समन्वय को काम में लेना जरूरी है। एक सीमा तक अनुकरण अपेक्षित है और एक सीमा में अनपेक्षित। अपेक्षा और अनपेक्षा का सही बोध ही व्यक्ति को अन्धानुकरण से बचा सकता है।

हिसार (हरियाणा)

३० सितम्बर, १९७३

समता की साधना

आपदा और सपदा दो परिस्थितियाँ हैं। सम्पत्ति में प्रसन्नता और आपत्ति में विषण्णता स्वाभाविक है। सम्पत्ति में प्रसन्न होने का अर्थ है उससे भिन्न स्थिति में उद्विग्न होना। प्रसन्नता और उद्विग्नता शाश्वत वृत्तियाँ हैं। किन्तु एक वर्ग ऐसा है जो सदा इनके विपक्ष में बोलता है। उसके अनुसार प्रसन्नता और विषण्णता नहीं, जीवन में समता होनी चाहिए। यह तथ्य साधारण व्यक्ति के लिए समस्या बन रहा है। वह सोचता है कि यह कथन मात्र ही है या वास्तविकता? आज तक भी इस समस्या का समाधान नहीं हो पाया है।

मैं सोचता हूँ कि यह तथ्य तथ्य नहीं होता तो समदर्शी इसकी चर्चा नहीं करते। इस तथ्य का अस्वीकार वीतरागता का अस्वीकार है। वीतराग सर्वज्ञ होते हैं। उनके कथन में विप्रतिपत्ति नहीं हो सकती। इस तथ्य की असाधारणता का कारण है अभ्यास की कठिनाई। जब तक अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में सम रहने का अभ्यास नहीं होता, इस समस्या को समाधान नहीं मिल सकता।

ससार के सब प्राणी सपदा से सम्पन्न हो जाएँ, यह सम्भव नहीं है। फिर भी हर व्यक्ति इसके लिए प्रयास करता है। जिस प्रकार प्रयत्न करने से सम्पत्ति प्राप्त होती है, उसी प्रकार विपत्ति भी व्यक्ति के अपने प्रयत्नों की देन है। विपत्ति के दुष्परिणाम के बारे में जानता हुआ भी व्यक्ति उसे टाल नहीं सकता। कभी-कभी नियतिवश या प्रमादवश भी व्यक्ति विपदाओं से घिर जाता है। अपने चारों ओर विपत्तियों को देखकर वह संतुष्ट हो जाता है। कभी-कभी उसका सत्रास इतना बढ़ जाता है कि वह मृत्यु की

१३६ खोए सो पाए

चाह करने लगता है और घोर कायरता का शिकार हो जाता है। सम्पत्ति में दूसरे व्यक्ति साथ निभाते हैं, पर विपत्ति में कोई नहीं पूछता, इस स्थिति से मानसिक उद्विग्नता बढ़ती है। इससे बचने का उपाय है प्रारम्भ से ही सावधान रहना। सावधानी के बाद भी प्रतिकूल परिस्थिति आ जाए तो उसका दृढ़ता से मुकाबला कर समाधान पाना चाहिए।

हिसार (हरियाणा)

१ अक्टूबर, १९७३

मनुष्य का भोजन

बहुत बार चिन्तन आता है कि मनुष्य का मूल भोजन क्या है ? भारतीय विचारधारा के अनुसार मनुष्य का मूल भोजन अन्न माना जाता है। अन्न के बिना मनुष्य का काम नहीं चल सकता, यह आम धारणा बन रही है। मेरी स्वयं की भी यही धारणा थी। बुजुर्ग लोग मानते हैं कि जहाँ तक सम्भव हो, अन्न नहीं छोड़ना चाहिए। अन्न छूट जाए तो पाचनशक्ति दुर्बल हो जाती है। इसलिए टाईफाइड जैसी बीमारियों में भी अन्न को सर्वथा वन्द नहीं करना चाहिए।

इस बार मैंने साधना के लिए एक विशेष अनुष्ठान करने का निर्णय लिया। अनुष्ठान काल में मुझे भोजन के लिए श्वेत वस्तुएँ ही काम में लेनी थी, अतः दूध, चावल और केला लेने का चिन्तन किया। चावल कुछ वायु-कर लगा, अतः छोड़ दिया। लगभग एक सप्ताह से अन्न नहीं लिया फिर भी काम अच्छी तरह चलता है। मुझे तो लगता है अन्न-ग्रहण से भी अधिक स्फूर्ति रहती है। प्राचीनकाल में मनुष्यों के पास अन्न था ही कहा ? फल, फूल आदि से ही वे अपना काम चलाते थे। इससे भी आगे चले तो अवभक्षी और वायुभक्षी व्यक्ति भी होते थे, जो केवल पानी या पवन के आधार पर ही जीते थे। आज भी ऐसे व्यक्ति मिल सकते हैं।

अभी हमारे सामने एक ऐसा वैद्य है। वह कुछ औषधियों का प्रयोग कर रहा है, जिनके सेवन से अन्न की रुचि नहीं रहती। एक-एक महीने तक अन्न छोड़ने पर भी अन्न के प्रति आकर्षण नहीं होता। इसमें जाना जाता है कि मनुष्य का मूल भोजन अन्न नहीं है। अन्न के बिना हमारा काम चलता ही नहीं, इस धारणा में सशोधन अपेक्षित है।

मनुष्य के लिए कौन-सा और कितना भोजन अधिक उपयोगी है ? इसका चिन्तन होना चाहिए । सदा अन्न के अधीन रहना ठीक नहीं है इसलिए कुछ समय के लिए अन्न-त्याग का अभ्यास भी होना चाहिए । अन्न शक्तिवर्धक होता है, किन्तु अनेक विकारों का निमित्त भी बनता है । यही कारण है कि किसी भी बीमारी में अन्न-त्याग या अन्न-परिवर्तन की बात कही जाती है ।

मैं अनुभव करता हूँ कि अन्न की अधिक मात्रा शरीर, मन और जीवन किसी के लिए लाभप्रद नहीं है । सन्तुलित भोजन, सात्विक और हल्का भोजन शरीर और मन दोनों को सशक्त बनाता है । उससे जीवनी शक्ति पुष्ट होती है । दूध और फल भी अतिमात्रा में लाभदायक नहीं होते । साधक के लिए तो आहार-विवेक बहुत आवश्यक है । वैसे आज कई राष्ट्रों के सामने अन्न-समस्या भी भयंकर रूप ले रही है, पर कोई समाधान नहीं हो रहा है । जीवन-यापन के लिए अन्न को ही सर्वोपरि न माना जाए तो कई समस्याओं का हल हो सकता है ।

हिसार (हरियाणा)

२ अक्टूबर, १९७३

अहिंसा का चमत्कार

हिंसा और अहिंसा का द्वन्द्व अनादिकाल से चल रहा है। बहुत व्यक्तियों का विश्वास है कि हिंसा के बिना कई बातों का समाधान नहीं होता। अहिंसा एक उत्कृष्ट स्थिति है, पर व्यावहारिक कठिनाइयों को समाहित नहीं कर सकती। यह बात ठीक हो सकती है किन्तु मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि अन्तर्मन का समाधान अहिंसा के बिना नहीं होता। अन्तरात्मा का वास्तविक समाधान जहाँ होता है, वहाँ एक चमत्कार-सा अनुभव होता है, किन्तु वह किसी प्रतिक्रिया स्वरूप न हो, यह अपेक्षित है। अहिंसा की शक्ति से असंभव लगने वाला काम भी संभव हो सकता है।

अभी मेरे अनुष्ठान-काल में कुछ ऐसा ही घटित हुआ। एक परिवार के दो भाइयों में पारस्परिक तनाव एक सीमा से आगे तक बढ़ गया। समाधान के सारे मार्ग बन्द हो चुके थे। एक भाई ने अहिंसा का प्रयोग किया। उसने बिना किसी शर्त के अपना आग्रह छोड़ा और अपने-आपको हर स्थिति के लिए समर्पित कर दिया। मैंने उससे कहा—तुम किसी वाध्यता से तो ऐसा नहीं कर रहे हो? वह बोला—मैं आपकी मूल्यवान् शिक्षा का छोटा-सा प्रयोग कर रहा हूँ। मेरा मन पूर्ण रूप से समाहित है।

दूसरे पक्ष को इस स्थिति की अवगति दी तो उस पर इसका अचूक प्रभाव पड़ा। किसी भी बात पर राजी नहीं होने वाला उसका मन द्रवित हो उठा। उसने कहा—मैं अपना आग्रह छोड़ता हूँ। दोनों ओर का आग्रह टूटा और सौहार्द का स्रोत वह चला। दोनों भाई दूध-मिथी की तरह घुल-मिल गए।

यह है अहिंसा का ज्वलन्त प्रभाव। और भी ऐसे कई प्रसंग घट जाते

१४० खोए सो पाए

है । इसके आधार पर कहा जा सकता है कि हिंसा में विश्वास करने वालों ने या तो अहिंसा की शक्ति को पहचाना नहीं या प्रयोग नहीं किया, किया तो अन्तर्मन से नहीं किया । यदि अन्तर्मन से प्रयोग होता तो उसका परिणाम अवश्य आता ।

हिसार (हरियाणा)

३ अक्टूबर, १९७३

सहना आत्म धर्म है

सामूहिक जीवन में सुख का आधार सहिष्णुता है। जिस समूह में सब व्यक्ति सहनशील हों, वहाँ अशांति नहीं हो सकती। सहिष्णुता हमारा आत्म-धर्म है। इसे आत्म-धर्म न मानें तो भी सहना पड़ता है। जो व्यक्ति अधिकृत होता है उसे तो सहना ही पड़ता है। अधिकार जितना बड़ा होता है सहिष्णुता उतनी ही अधिक अपेक्षित हो जाती है। ऐसा प्रतीत होता है मानो सहिष्णुता और अधिकार में कोई अनुबन्ध हो। अधिकारी व्यक्ति सहिष्णु नहीं हो तो वह सफल नहीं हो सकता। स्वीकृत अधिकार की सफलता के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपने मन को रौंदकर भी सहिष्णु बने।

किसी भी परिस्थिति को दो प्रकार से सहन किया जाता है, स्ववशता से या परवशता से। परवशता से सहना एक और नई परिस्थिति को उत्पन्न करना है। किन्तु स्ववशता से सहना बड़ी उपलब्धि है। यह समझने के बाद भी कभी-कभी ऐसी स्थिति सामने आती है कि वह असह्य हो जाती है और व्यक्ति अपने अधिकार से मुक्त होने की बात सोच लेता है। किन्तु जब उसे अपने दायित्व का बोध होता है, पूर्वजों की स्मृति आती है तब वह अपने धैर्य को बटोरता है। उसके चिन्तन में कवि की ये पंक्तियाँ अंकित होती हैं—

विकार-हेतौ सति विक्रियन्ते ।

येषां न चेतासि त एव धीराः ॥

फिसलन के समय भी फिसलन न हो, विकृति के हेतु उपस्थित होने

१४२ खोए सो पाए

पर भी जो विकृत न हो वही धीर है। ऐसे पद्यों की स्मृति से उसे सम्बल मिलता है और वह प्रत्येक परिस्थिति को अपनी साधना का अंग मानकर सहन करता है। इसका परिणाम सुन्दर और सुखद आता है, पर वर्तमान में ऐसा करना कठिन है। दीपक के प्रकाश से प्रकाशित होने की चाह सब में रहती है किन्तु तिल-तिल दीपक को जलना पड़ता है। जलना दीपक का धर्म है इसी प्रकार सहना अधिकृत का धर्म है।

हिसार (हरियाणा)

४ अक्टूबर, १९७३

साधना में बाधाएं

मन प्रसन्ति साधना की निष्पत्ति भी है और सहायक भी। साधना काल में जो व्यक्ति अपनी आत्मा, इन्द्रियो और मन को प्रसन्न रख पाता है, वह अच्छी साधना कर सकता है। इसलिए यह आवश्यक है कि साधना में मानसिक, वाचिक या कायिक किसी प्रकार का विक्षेप न हो। वातावरण की स्वस्थता, पदार्थों की अल्पता और भोजन की सूक्ष्मता साधना को जितना बल देती है, बाह्य विक्षेप उसमें उतना ही अवरोधक है। मानसिक चिन्ता तो सबसे बड़ी बाधा है। यद्यपि बाह्य विक्षेप साधक की अपनी दुर्बलता है। उसका मन यदि सधा हुआ होता है तो कोई भी स्थिति विक्षेप नहीं बन सकती। किन्तु जब तक वह उत्कृष्ट स्थिति तक नहीं पहुँचता है, सब स्थितियों से अप्रभावित नहीं रह सकता।

कल मेरे सामने एक ऐसी परिस्थिति थी, जिसे सभालना सवीय दृष्टि से अपेक्षित था। उसके लिए चिन्तन किया, समय लगाया और उसे समाहित किया। इस अतिरिक्त चिन्तन या बाह्य विक्षेप का प्रभाव अनुष्ठान पर पड़ा। अनुष्ठान में शैथिल्य अनुभव हुआ। बीच-बीच में तन्द्रा सताने लगी। तीनों समय की साधना में दिमाग पर कुछ भारीपन रहा। आज मैं उस परिस्थिति से मुक्त हूँ। वही स्फूर्ति और सहजता अनुभव कर रहा हूँ। दिमाग हल्का है और मन प्रसन्न है।

कल और आज की अनुभूति के बाद मैं इस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि साधक तटस्थ द्रष्टा के रूप में रहे। अधिक प्रसन्ति और अधिक विपाद दोनों ही साधना में बाधक बन सकते हैं। इसलिए साक्षी भाव से हर परिस्थिति को पार कर देना चाहिए। इसके लिए बहुत गहरे अभ्यास की

१४४ खोए सो पाए

अपेक्षा है। साधना के साथ पूर्ण तादात्म्य भाव जुड़ने से ही ऐसा सभव हो सकता है।

हिसार (हरियाणा)

५ अक्टूबर, १९७३

व्यक्ति और संघ

व्यक्ति दो स्तरों पर जीता है। पहला स्तर उसका व्यक्तिगत जीवन है और दूसरा सामूहिक जीवन। वैयक्तिक स्तर पर जीने वाला व्यक्ति दुविधा-मुक्त जीवन जीता है। वह अनेक-अनेक पीड़ाओं और चिन्ताओं से उपरत रहकर अपना निर्माण कर सकता है। किन्तु विशिष्ट साधना के अभाव में समूह में रहने वाला व्यक्ति 'व्यक्ति' बनकर नहीं रह सकता है। सब प्रकार की अपेक्षाओं और उपेक्षाओं से निरपेक्ष रहने की क्षमता जिसमें होती है, वही वैयक्तिक स्तर पर प्रशस्त जीवन जी सकता है। इस स्थिति तक पहुँचने के लिए सामूहिक जीवन स्वीकार किया जाता है। आम धारणा यह है कि व्यक्तिगत साधना कठिन है। किन्तु मैं अनुभव करता हूँ, सघीय साधना उससे भी अधिक कठिन है। जहाँ सघ है वहाँ अनायास ही कुछ बातें जुड़ जाती हैं। व्यक्ति के सामने अपना मन, अपनी वृत्तियाँ और अपनी इन्द्रियाँ हैं किन्तु सघीय जीवन में औरों के मन, औरों की वृत्तियों और इन्द्रियों को अपनी समझकर चलना होता है।

सघ में भी जो व्यक्ति अधिकारी होता है उसका जीवन बड़ा समस्या-संकुलन होता है। जब तक वह व्यक्ति बनकर रहता है सर्वथा निश्चिन्त रहता है। उसके सामने कोई समस्या होती ही नहीं। यदि कोई स्थिति उत्पन्न हो भी जाए तो वह अपने अधिकारियों से समाधान पा लेता है। किन्तु वही व्यक्ति जब अधिकृत हो जाता है, उसकी निश्चिन्तता टूट जाती है। उसके सामने इतनी नई स्थितियाँ आती हैं कि पूर्व-स्थिति विस्मृति में चली जाती है। जब तक व्यक्ति स्थानापन्न नहीं होता है, सम्मान और प्रतिष्ठा की चाह रह सकती है। अधिकार की भावना रह सकती है और

अपनी महत्वाकाक्षा को साकार रूप देने की इच्छा हो सकती है। किन्तु अधिकार प्राप्त होने के बाद ये सब बातें नगण्य हो जाती हैं।

राजस्थान में एक कहावत है—‘वावा ! तिलक किया ही है, सूखने से पता चलेगा।’ शासन-सूत्र सभालने में भी कुछ ऐसी ही स्थिति बनती है। किन्तु इन स्थितियों से कतराना बहुत बड़ी पराजय है। पराजय और मौत में क्या अन्तर है ? जो व्यक्ति अपने अधिकार से पलायन की बात सोचता है, वह भी पुरुषार्थ-हीनता है। अधिकारी के जीवन में विपम स्थितियाँ आती ही हैं, इस वास्तविकता को समझकर सन्तुलित रहना होता है। हर परिस्थिति में सुदृढ़ रहने वाला व्यक्ति ही सही जीवन जी सकता है और अपने दायित्व का निर्वाह कर सकता है।

हिसार (हरियाणा)

६ अक्टूबर, १९७३

दीर्घ जीविता का हेतु

दस घर्मों में एक घर्म है लाघव । लाघव अर्थात् हल्कापन । जो व्यक्ति मन, मस्तिष्क और शरीर से हल्का रहता है, वह स्वस्थ जीवन जीता है । हल्कापन दीर्घ-जीविता का बहुत बड़ा कारण है । स्वास्थ्य तो इससे मिलता ही है । भारीपन शान्ति में बाधक है । शरीर का भारीपन भी सुखद नहीं है, फिर मन का भारीपन सुखद होगा ही कैसे ? अहंकार और ममकार आदि वृत्तियाँ मन को भारी बनाती हैं । इससे समाधि का भग होता है और व्यक्ति मुसीबतों से दब जाता है ।

जीवन में जितना अधिक सहजता का विकास हो, उतना ही हल्कापन आता है । सहजता का साधक अपने सामने आने वाले विविध चित्रों को तटस्थ दर्शन की हैसियत से देखता है किन्तु उनमें लीन नहीं होता है । लयता की स्थिति ही सुखद और दुःखद बनती है । आत्मलीन व्यक्ति सुखी होता है और पदार्थलीन सकलेश भोगता है । सृष्टि की विचित्रता समाप्त नहीं हो सकती । विचित्रता समाप्त हो जाए तो फिर यह सृष्टि नहीं रह सकती । व्यक्ति स्वयं सृष्टि का अंग है । वह सृष्टि की विचित्रताओं में बेलगाव रहकर ही निर्भर जीवन जी सकता है ।

निर्भरता के लिए विशेष साधना की अपेक्षा है । इसी अपेक्षा को पूरा करने के लिए वर्तमान का क्रम है । इन दिनों मैं विशेष अनुभवों की स्थिति से गुजर रहा हूँ । सध की सारी दैनिक प्रवृत्तियाँ ज्यों-की-त्यों चल रही हैं । सध का नियन्त्रा होने पर भी मैं प्रायः निर्भर रहता हूँ । भारीपन की अनुभूति तभी होती है जब सहजता टूटती है । सहजता का राज है तटस्थ दर्शन अर्थात् परिस्थितियों का अस्वीकार । परिस्थितियाँ व्यक्ति को

१४८ खोए सो पाए

भारी नहीं बनाती है । भारीपन का हेतु है उनकी स्वीकृति । स्वीकार और पलायन दोनों से मुक्त रहने वाला व्यक्ति ही स्वस्थ, दीर्घजीवी और सुखी बन सकता है ।

हिसार (हरियाणा)

७ अक्टूबर, १९७३

मुस्कान की मिठास

मुस्कान जीवन की कला है। जो मुस्कान जानता है वही जीना जानता है। मुस्कान के अभाव में जीवन का फूल मुरझा जाता है। मैं अपने लिए मुस्कराहट को बहुत अधिक मूल्यवान् मानता हूँ। मैं स्वयं प्रसन्न रहना चाहता हूँ और अपने परिपार्श्व को प्रसन्न देखना चाहता हूँ। मेरी यह इच्छा रहती है कि मेरे निकट रहने वाला व्यक्ति हर क्षण प्रफुल्ल रहे। उसकी प्रफुल्लता मेरी मानसिक प्रसन्नता का हेतु बनती है और उसकी मायूसी मुझे व्यथित कर देती है। प्रसन्नता और मायूसी दोनों का ही मेरे मन पर गहरा प्रभाव होता है। कभी-कभी उससे आकृति में भी अंतर आ जाता है। यद्यपि वह अन्तर अधिक समय तक नहीं टिकता, पर एक बार स्पष्ट परिलक्षित होने लगता है।

फूल और शूल दोनों एक ही वृक्ष के अंग हैं। फूल बड़ा मनमोहक होता है क्योंकि वह खिला हुआ है। शूल चुभने वाली होती है अतः अच्छी नहीं लगती। मायूसी भी मन में चुभन पैदा करती है, फिर यह किसी को प्रिय क्यों होगी? मनुष्य की प्रसन्नता मुस्कान के माध्यम से अभिव्यक्त होती है। खिलखिलाकर हसने की अपेक्षा आँखों की मुस्कान या अधरो का स्मित अधिक प्रभावी होता है। मुस्कान की मिठास अमाधारण होती है।

एक भारतीय वहिन अपने विदेशी अतिथियों को नाश्ता दे रही थी। विदेशी वहिन ने कहा—आपको अच्छी चाय बनानी नहीं आती है आज्ञा हो तो मैं बनाऊँ। वह वहिन मुस्कान बिखेरती हुई उठी। हसते-हसते चाय बनाई और मुस्कान की मधुरता के साथ सबको पिलाई। सारा वातावरण मधुरतामय बन गया। वहिन ने बताया कि चाय बनाने में कोई विशेष

१५० खोए सो पाए

कला नहीं है पर इस मधुरता का रहस्य है मेरी मुस्कान ।

मुस्कान स्वाभाविक स्थिति है । साधनाकाल में भी मैं इसे विस्मृत नहीं कर पाता । किसी के चेहरे पर उदासीनता देखकर प्रफुल्ल रहने की प्रेरणा देता हूँ । प्रेरणा का असर भी होता है । प्रेरणा से प्राप्त स्थिति सहज बन जाए, यह अपेक्षित है ।

हिसार (हरियाणा)

८ अक्टूबर, १९७३

एक विवशता का समाधान

प्रायः मनुष्य की इन्द्रिया और मन उस पर आधिपत्य करते हैं। इन्द्रिया और मन की रुचि के अनुसार मनुष्य को जीवन का क्रम बनाना पड़ता है। इन्द्रियों की हर मांग, चाहे वह अपेक्षित हो या अनपेक्षित, पूरी करनी होती है। शरीर को अमुक-अमुक पदार्थों की जरूरत नहीं है किन्तु जीभ की मांग पर उन पदार्थों को खाना ही पड़ता है। यह मनुष्य की विवशता है कि उसका अस्तित्व इन्द्रियों और मन के अधीन हो जाता है।

साधक की गति इससे विपरीत है। वह एक विदुषी, वच्चो की परिपालना में दक्ष और सजग माता की तरह अपनी इन्द्रियों और मन का ध्यान रखता है। वच्चे को कब खिलाना, कहा रखना, कैसे रखना, उसके साथ कैसा व्यवहार करना ? आदि के सम्बन्ध में माता पूरा ज्ञान रखती है, इसी प्रकार साधक भी अपने शरीर, इन्द्रियों और मन की अपेक्षाओं के बारे में सम्यक् जानकारी रखता है। साधक की हर प्रवृत्ति समझपूर्वक होनी चाहिए अन्यथा साधना में निखार नहीं आ सकता है।

हमारा वर्तमान का अनुभव बताता है कि इन्द्रियों और मन की मांग को समाप्त किया जा सकता है। मैं अपने जीवन में पहली बार एक प्रयोग कर रहा हूँ। इस समय इन्द्रिया निश्चिन्त हैं और मन शान्त है। खान-पान, शयन, जागरण, देखना-बोलना, किसी भी प्रवृत्ति के लिए मन पर बाध्यता नहीं है। पहले भोजन के बाद शयन आवश्यक प्रतीत हो रहा था। भोजन में भी कुछ पदार्थों की अपेक्षा अनुभव होती थी। अब इस स्थिति के भाव या अभाव में कोई अन्तर नहीं लगता है। साधना के विविध प्रयोगों के

१५२ खोए सो पाए

माध्यम से साधक अपनी इन्द्रियो और मन को साधने का अभ्यास करता रहे यह अपेक्षित है ।

हिसार (हरियाणा)

६ अक्टूबर, १९७३

एक अमोघ उपचार

मन प्रसत्ति शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का कारण है। इससे शरीर और मन दोनों की शक्तियाँ बढ़ती हैं। प्रसन्नतापूर्वक कोई भी काम किया जाए उससे शक्ति का ह्रास नहीं होता। प्रसन्नतापूर्वक की जाने वाली साधारण तपस्या में भी शक्ति क्षीण नहीं होती। इसी प्रकार खाद्य-सयम, मौन, ध्यान, जप या अन्य यौगिक क्रियाएँ शक्ति-संवर्धन में सहायक बनती हैं।

आज मैंने दो सप्ताह के विशेष प्रयोग के बाद डॉ० वर्मा से अपने शरीर का परीक्षण करवाया। डॉ० वर्मा सन्तो के प्रति श्रद्धाशील और विनीत हैं। उन्होंने प्लस देखे, ब्लड प्रेसर देखा, हार्ट देखा और पूरे शरीर की जाँच की। पूरे परीक्षण के बाद उन्होंने कहा—आपका शरीर नॉर्मल है, आप पूर्ण स्वस्थ हैं। मैं जानना चाहता हूँ कि आप खाना क्या लेते हैं? मैंने उनको बताया—लगभग दो सप्ताह से अन्न बन्द है। तो आप फल काफी लेते होंगे? यह डॉ० वर्मा का दूसरा प्रश्न था। मैंने कहा—फल भी विशेष नहीं लेता हूँ। दिन-भर में तीन पाव या सेर दूध और दो-तीन केले, भोजन का यह क्रम चल रहा है। डॉक्टर महोदय विस्मित होकर बोले—आपका स्वास्थ्य विलकुल ठीक है। मुझे लगता है कि यह स्वास्थ्य शरीर की खुराक से नहीं मानसिक प्रसत्ति से सभव हुआ है।

मैं अपने स्वास्थ्य के प्रति सन्तुष्ट हूँ। यह भी मैं अनुभव करता हूँ कि इसमें अन्तःप्रसत्ति काम कर रही है। डॉक्टर महोदय की सम्मति भी मिल गई। मैंने कहा—मैं इस क्रम से दो सप्ताह फिर रहना चाहता हूँ। डॉक्टर ने पुनः परीक्षण के लिए कहा है। परीक्षण हो या नहीं यह निश्चित

१५४ खोए सो पाए

है कि मन प्रसत्ति स्वास्थ्य को गिरने नही देती ।

स्वास्थ्य को लेकर सन्तोष होने पर भी मेरा ध्यान था कि कुछ वजन कम हुआ है । आज वजन करके देख लिया । पन्द्रह दिन पूर्व की स्थिति बनी हुई है । न काया मे अन्तर आया है और न छाया मे । मेरे मन मे यह धारणा निश्चित हो गई है कि मन प्रसत्ति स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ा उपचार है ।

हिसार (हरियाणा)

१० अक्टूबर, १९७३

साधना और विक्षेप में द्वन्द्व

किसी भी अच्छे काम में बाधाओं की उपस्थिति स्वाभाविक है। समय और स्थितियों के प्रभाव से बाधाएँ निरस्त भी हो सकती हैं और प्रबल भी। साधना बाह्य और आभ्यन्तर मय प्रकार के विक्षेपों को क्षीण करने के लिए होती है। कभी-कभी विक्षेप प्रबल होते हैं तो व्यक्ति पर हावी हो जाते हैं। उनका असर लम्बे समय तक रह सकता है।

साधना और विक्षेप दोनों समान स्तर पर चलते हैं तो इनमें परस्पर द्वन्द्व छिड़ जाता है। साधना विक्षेपों को टालने का प्रयास करती है और विक्षेप साधना को दबाने में अपनी शक्ति लगा देते हैं। सधे हुए साधक विक्षेपों की घाटियों को पार कर निकलने में सफल हो सकते हैं किन्तु अभ्यासी साधक बहुधा विक्षेपों से अभिभूत हो जाते हैं।

कल रात एक घटना घटी और मेरी रात्रिकालीन साधना में प्रबल विक्षेप उपस्थित हो गया। उस घटना से सम्बन्धित एक व्यक्ति अपना सन्तुलन खो बैठा। वह दूसरों के नियंत्रण में नहीं रह सका। आखिर उसे मेरे पास लाया गया। साधना में बैठने का समय हो रहा था। मैं उसका अतिक्रमण करना नहीं चाहता था। किन्तु करना पड़ा। क्योंकि उस स्थिति को सभालना भी आवश्यक था। मैंने अपनी साधना को गौण कर समय उस काम में लगाया। उसको ही साधना मानकर मैंने सकल्प किया—जब तक यह व्यक्ति सन्तुलित नहीं होगा, स्थिति में सुधार नहीं आएगा, मैं साधना में नहीं बैठूंगा। लगभग एक घंटा समय लगा, तब सकल्प सफल हुआ। सफलता साधना-जन्य है या विक्षेप-जन्य यह निर्णय

१५६ खोए सो पाए

मैं नहीं दे सकता, पर जिस लक्ष्य को लेकर बैठा था, वह पूरा हो गया ।

हिसार (हरियाणा)

११ अक्टूबर, १९७३

जागरण क्या है

जागरण और सुषुप्ति आत्मा की दो अवस्थाएँ हैं। आन्तरिक चेतना का विकास जागरण है और चेतना पर बाहरी आवरण सुषुप्ति है। द्रव्य-आत्मा मूल स्थिति है। जिस क्षण यह ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य, उपयोग और वीर्य के बलय में घूमती हुई शुद्ध आत्म-स्वरूप में परिणत होती है, यह स्थिति सम्पूर्ण जागृति की है। जिस क्षण यह बाह्य प्रवृत्तियों और कषाय के बलय में उलझी हुई होती है, वह सुषुप्ति है।

आत्मा के सामने दो बलय हैं। प्रवृत्ति और कषाय का आकर्षण तीव्र होने से ज्ञान-दर्शन का बलय दूर हट जाता है। ज्ञान, दर्शन आदि से भटकी हुई आत्मा अपने अस्तित्व को विस्मृत कर देती है। विस्मृति और सुषुप्ति जागरण में बाधा है। कषाय का बलय तभी टूट सकता है जब उसका प्रतिपक्षी बलय प्रबल हो। कषाय के बलय से मुक्त आत्मा सहज आनन्द और आलोकमय बन जाती है। मूर्च्छा की ग्रन्थि तोड़कर वह जागृति में परिणत हो जाती है।

द्रव्य, कषाय, योग, उपयोग, ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य और वीर्य आत्मा का यह वर्गीकरण बहुत ही रहस्यमय और युक्तिपूर्ण है। इसकी मार्मिकता और यौक्तिकता में आत्मोदय और आत्म-मतन की गहरी दृष्टियाँ निहित हैं। इस वर्गीकरण का आधार समझ में आने के बाद व्यक्ति अपनी जागृति और सुषुप्ति के लिए स्वयं उत्तरदायी बन जाता है।

जागरण में कुछ दूसरे निमित्त महायक बन सकते हैं किन्तु कब किसको कौन जगाता है यह बहुत बार अज्ञात ही रह जाता है। कभी-कभी स्वतः जागरण भी होता है। व्यक्ति समझ ही नहीं पाता कि यह

१५८ खोए सो पाए

सब कैसे घट गया ? जागरण के उन क्षणों में वह असीम आह्लाद का अनुभव करता है । काश ! वह जागरण फिर कभी सुषुप्ति से आवृत न हो ।

हिसार (हरियाणा)

१२ अक्टूबर, १९७३

तन्मयता

तन्मयता लयता की स्थिति का नाम है। लयता के बिना वह तत्त्व उपलब्ध नहीं हो सकता जो प्राप्तव्य है। लयता बलात् नहीं मिल सकती क्योंकि यह साधना-सापेक्ष है। तन्मयता का सम्बन्ध मन से है। मनुष्य का मन बहु-द्वन्द्वी तत्त्व है इसे सब द्वन्द्वों से मुक्त कर किसी एक बिन्दु पर केन्द्रित करना बहुत कठिन है। शक्ति-सम्पन्न व्यक्ति ही ऐसा कर सकते हैं। शरीर की अपेक्षा आत्मा की शक्ति प्रबल होने से तन्मयता को साधा जा सकता है।

मनुष्य का मन विघटन में जितना जल्दी तन्मय होता है, सृजन में नहीं होता। गहरी तड़प होने पर भी सृजन के क्षणों में अस्थिरता आ जाती है। कभी-कभी इस अस्थिरता को तोड़ने के प्रयास में व्यक्ति अस्थिर बन जाता है। इन दिनों के मेरे अनुभव इस तथ्य के साक्षी हैं। मैं जप में बैठता हूँ, जब तक मुख से शब्दों का उच्चारण होता है, मन स्थिर रहता है। मानो ध्वनि उसे नियन्त्रित कर लेती है। ध्वनि के बन्धन से मुक्त होते ही वागुरामुक्त अश्व की तरह वह चंचल हो जाता है। बल्गा कसने का प्रयास उसे स्थिर करता है फिर भी वह किसी भागदौड़ के लिए तत्पर रहता है।

जिन क्षणों में मन तन्मय होता है, एक विशिष्ट आनन्द की अनुभूति होती है। कभी-कभी तो ऐसा लगता है मानो अभीष्ट तत्त्व की प्राप्ति होने ही वाली है। किन्तु डोर हाथ में आते-आते छूट जाती है। उसे पाने के लिए भटकन का व्यामोह तोड़कर मन को तन्मय बनाना होगा। गहरी आस्था, लम्बा समय और अनवरत अभ्यास से तन्मयता निष्पन्न हो सकती

१६० खोए सो पाए

है । निष्कर्ष की भाषा में 'तद्दिष्टीए तम्मुत्तीए, तस्सण्णा, तन्निवेसणा' ये आर्पवाक्य तन्मयता के प्रतीक हैं । हम सब इसी पथ के पथिक बनकर चल रहे हैं । हमारी गति में तीव्रता आए और हम अपने लक्ष्य के निकट पहुँचते रहे, यही अपेक्षा है ।

हिसार (हरियाणा)

१३ अक्टूबर, १९७३

आत्मोपलब्धि की बाधा

आत्म-स्वरूप की उपलब्धि में सबसे बड़ा बाधक तत्त्व है आवेग। यह आत्मा के साथ कब से अनुबन्ध स्थापित किए हुए है, कहा नहीं जा सकता। सच तो यह है कि इसका प्रारम्भ है ही नहीं। आवेग-मुक्त आत्मा ससार में नहीं रहती। ससार परिभ्रमण के अनेक हेतुओं का स्रष्टा यह आवेग है। आवेग दो प्रकार का है—रागात्मक और रोषात्मक। काम का आवेग रागात्मक है और क्रोध का आवेग द्वेषात्मक है। एक अपेक्षा से ये दोनों परस्पर सम्बन्धित भी हैं। क्योंकि राग का ऐकान्तिक अभाव रोष उत्पन्न नहीं होने देगा और रोष का ऐकान्तिक अभाव राग को टिकने नहीं देगा। राग और द्वेष की शक्ति जब तक क्षीण नहीं होती है, आत्मा की शक्ति प्रबल नहीं हो सकती।

शरीर कृश हो सकता है। इन्द्रिया क्षीण हो सकती हैं। इस कृशता और क्षीणता की स्थिति में भी राग-द्वेष या काम-क्रोध का क्षीण होना जरूरी नहीं है। जब तक ये क्षीण नहीं होते हैं, साधना सफल नहीं हो सकती। जो व्यक्ति भौतिक विद्या साधने के लिए विशेष अनुष्ठान करते हैं वे भी आवेश-शून्य होकर साधना के लिए बैठते हैं। जहां अध्यात्म-विद्या का प्रश्न है, वहां इनको समूल नष्ट करना होगा। अन्यथा सफलता अज्ञात के गर्भ में छिपी रहेगी। जब तक साधना की बाधाओं का अन्त नहीं होगा, सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकेगी।

अनुष्ठान-काल में जप-प्रयोग के साथ आवेग-क्षीणता का प्रयोग भी चल रहा है। परिस्थितियां आवेग में निमित्त बन सकती हैं किन्तु उसकी जड़ बहुत गहरी है। सलक्ष्य साधना के बिना उसे उखाड़ने की स्थिति

१६२ खोए सो पाए

सभव नहीं है । मेरे अनुभव के अनुसार सकल्प-बल और भावना-योग के माध्यम से आवेगों पर विजय पाई जा सकती है ।

हिसार (हरियाणा)

१४ अक्टूबर, १९७३

प्रतीक का आलम्बन

ध्यान के दो प्रकार हैं—सालम्बन और निरालम्बन। मन को पूर्ण रूप से साधने के बाद निरालम्बन ध्यान की स्थिति बहुत सुखद होती है। इस स्थिति तक पहुँचने से पहले ध्यान में आलम्बन की अपेक्षा रहती है। इस ध्यान की तरह जप भी सालम्बन होता है। जप में प्रायः मन्त्र या माला का आलम्बन लिया जाता है। कभी-कभी मन्त्र और माला का आलम्बन असफल हो जाता है तब किसी विशेष प्रतीक को सामने लाने की आवश्यकता होती है। वह प्रतीक व्यक्ति का अपना इष्ट भी हो सकता है, जिसका जप किया जा रहा है अथवा किसी दूसरे व्यक्ति पर भी मन टिकाया जा सकता है।

आज मैंने जप-अनुष्ठान में जिस समय आलस्य का अनुभव किया, मैं खड़ा हो गया। खड़ा होने के बाद भी स्फुरणा नहीं आई। मन स्फूर्त नहीं होता है तो शरीर शिथिल हो जाता है। शरीर की श्लथता मन को प्रभावित करती है। शरीर की शिथिलता और मन की अस्थिरता समाप्त करने के लिए मैंने अपने इष्ट को प्रतीक रूप में खड़ा कर लिया। परिकल्पित इष्ट पर मन टिकाया और जप एकदम जम गया। पूरे जप में मन केन्द्रित रहा। श्लथता और अस्थिरता समाप्त हो गई। पहले की अपेक्षा अधिक स्फूर्ति का अनुभव हुआ। सदा की अपेक्षा दस मिनट पूर्व ही जप पूरा हो गया। अतिरिक्त आह्लाद की अनुभूति हुई। इस क्रम से गुजरने के बाद मैं इस निर्णय पर पहुँचा कि हमारे जीवन में आलम्बन भी एक अपेक्षित तत्त्व है। समय पर आलम्बन से बहुत बड़ा सम्बल मिल सकता है।

१५ अक्टूबर, १९७३

हिसार (हरियाणा)

प्रसत्ति का हेतु वनता है और अशुद्ध लेश्या जीवन की सरसता समाप्त कर देती है। साधनाशील व्यक्तियों के लिए यह बात विशेष रूप से मननीय है। साधना की ऊँचाई तक पहुँचने के लिए छाया की ऊँचाई का ध्यान रखना आवश्यक है। हमारा आभा-मण्डल सदा पवित्र, शुद्ध तथा प्रसन्न रहेगा तो शरीर और मन भी प्रसन्न व पवित्र बन जाएंगे।

हिसार (हरियाणा)

१६ अक्टूबर, १९७३

प्राप्तव्य क्या है ?

मनुष्य के लिए अनेक वस्तुएं प्राप्तव्य हैं। उनमें सबसे अधिक महत्वपूर्ण है आनन्दोपलब्धि। मेरी दृष्टि में आनन्द से बढ़कर कोई प्राप्तव्य नहीं है। आनन्द को उपलब्ध करने से पहले उसके बारे में कुछ समझना आवश्यक है। जब तक मनुष्य बाह्यजगत् में आनन्द की खोज करेगा, उसे कुछ प्राप्त नहीं हो सकेगा। आनन्द हमारे अन्तर्जगत् में है। सत्, चित् और आनन्द—ये तीनों हमारे भीतर हैं। सत् अर्थात् अस्तित्व। चित्त का सम्बन्ध ज्ञान से है। जहां सत् और चित् का योग होता है वहां आनन्द स्वाभाविक है। अन्तर्जगत् में आनन्द होने पर भी उसकी उपलब्धि आश्चर्यजनक अवश्य है, पर है तथ्यपूर्ण।

एक भिखारी की मृत्यु के बाद उस स्थान को खोदा गया, जहां वह रहता था। नीचे खजाना निकला। लोगों ने कहा—इतने बड़े खजाने का स्वामी होने पर भी वह दर-दर भटकता रहा। उसकी यह भटकन अज्ञान-मूलक है हमारे भीतर भी आनन्द का अक्षय कोष है, पर वह हमें प्राप्त नहीं हुआ है। क्योंकि वह आनन्द न अध्ययन से मिलता है और न उपासना से मिलता है। उसकी उपलब्धि होती है भीतर पैठने से। 'जिन खोजा तिन पाइया गहरे पानी पैठ' कबीर की यह अनुभूति यथार्थ प्रतीत हो रही है। जिस व्यक्ति के मन में आनन्द की अभीप्सा है उसे अपने भीतर झांकना ही होगा।

कुछ व्यक्ति चाहने पर भी अन्तर्जगत् की यात्रा नहीं कर सकते। कारण उन्हें उस यात्रा के गुरु (सुगम पद्धति) ज्ञात नहीं है। आज की स्थिति यह है कि आत्म-विद्या या आनन्द-प्राप्ति के गुरु विलुप्त हैं। हमारा

धर्मसंघ उनकी खोज में लगा है। मैं स्वयं भी इसके लिए प्रयत्नशील हूँ। कुछ तथ्य उपलब्ध भी हुए हैं पर उपलब्धि की गति मन्द है। फिर भी मेरा विश्वास प्रबल हो रहा है कि एक दिन हम अपने प्राप्तव्य को प्राप्त करके रहेगे।

हिसार (हरियाणा)

१६ अक्टूबर, १९७३

आस्था का निर्माण

किसी भी कार्य की सफलता का रहस्य उसके प्रति व्यक्ति की आस्था-शीलता पर निर्भर है। साधना के क्षेत्र में भी व्यक्तिगत आस्था का निर्माण बहुत अपेक्षित है। आस्था के अभाव में बहुत सारे प्रवचन, वाचन, शिक्षण और प्रशिक्षण कार्यकर नहीं होते। आस्था उत्पन्न होने के बाद थोड़ी-सी प्रेरणा से बहुत बड़ा काम हो जाता है। मेरे अभिमत से व्यक्ति का निर्माण जितना कठिन नहीं, उतना कठिन है आस्था का निर्माण। आस्था का निर्माण होने के बाद व्यक्ति का निर्माण सहज हो जाता है।

आज राष्ट्र के सामने अन्यान्य सकटों के साथ चरित्र का सकट प्रबल हो रहा है। इस सकट से देश की स्थिति चिन्तनीय बन रही है। क्यों? इस प्रश्न के समाधान में आस्थाहीनता की बात सामने आती है। जनता में चरित्र के प्रति जो आस्था होनी चाहिए वह टूट रही है। इस टूटती हुई आस्था को सुरक्षित रखने के लिए शासक कोटि के व्यक्तियों को चरित्र-निष्ठ बनना होगा। उनमें जब तक चरित्र का अभाव रहेगा जनता का चारित्रिक स्तर उन्नत नहीं हो पाएगा।

चरित्र-हीनता की स्थिति से आज सब लोग आतंकित हैं। धर्म और कानून दोनों माध्यमों से चरित्र-विकास की चर्चा भी चल रही है किन्तु आस्था के अभाव में उसका कोई परिणाम नहीं आता। जिस दिन आस्था के बीज अकुरित होंगे, जनता का जीवन-स्तर स्वयं ऊँचा उठ जाएगा। मैं अपने इस साधना-काल में आस्था के बारे में सोचता रहा हूँ। मेरे मन में इस अनुष्ठान के प्रति गहरा आस्थाभाव पैदा हुआ है। मैं इसे एक उपलब्धि के रूप में स्वीकार करता हूँ।

हिमाल (हरियाणा)

२० अक्टूबर, १९७३

जप, साधना और कायोत्सर्ग

जप, ध्यान और कायोत्सर्ग आत्मस्थता के सबल साधन हैं। जप का अर्थ है किसी वाक्य, पद या मंत्र का पुनरावर्तन। ध्यान अर्थात् किसी एक आलबन पर मन को टिकाकर किसी निश्चित विषय की लयबद्ध चिन्तना। शारीरिक प्रवृत्तियों के विसर्जन का नाम है कायोत्सर्ग। ये तीनों साधना के अंग हैं। तीनों का अपने-अपने स्थान पर विशेष महत्त्व है। मेरे अनुभव से इनमें जप सबसे अधिक सुगम है और प्राथमिक अभ्यास की दृष्टि से उत्तम भी है। कभी-कभी जप के माध्यम से ध्यान और कायोत्सर्ग की स्थिति तक पहुँचा जा सकता है।

जप के तीन प्रकार हैं—वाचिक, उपाशु और मानसिक। वाचिक जप में शब्दों का उच्चारण होता है। उपाशु जप में शब्दोच्चारण होता है पर वह इतना सूक्ष्म होता है कि किसी को सुनाई नहीं देता। मानसिक जप में शब्दों का उच्चारण नहीं होता। स्थूल रूप से यह स्थिति ध्यान की सम-कक्षता में चली जाती है किन्तु इन दोनों में अन्तर है। मानसिक जप में उच्चारण नहीं होता पर पुनरावर्तन होता है। ध्यान में उच्चारण और पुनरावर्तन दोनों नहीं होते। जप ध्यान नहीं है किन्तु एकाग्रता होने के बाद वह उस कोटि में चला जाता है। जप से वचन-शुद्धि होती है, मन-शुद्धि होती है और वातावरण-शुद्धि होती है।

कुछ व्यक्ति सीधे ध्यान की सीढ़ी पर चढ़ना चाहते हैं, किन्तु जप की सीढ़ी को लाधकर सीधे वहाँ पहुँचने में कठिनाई है। ऐसे व्यक्ति प्रायः असफल हो जाते हैं। जप के माध्यम से ध्यान तक पहुँचने में काफी सुविधा रहती है। ध्यान और कायोत्सर्ग में भी अन्तर है। ध्यान में कायिक,

१७० खोए सो पाए

वाचिक और मानसिक तीनों प्रवृत्तियों का निरोध होता है। जबकि कायोत्सर्ग में कायिक प्रवृत्ति का विसर्जन मुख्य है। साधना के क्षेत्र में जप ध्यान और कायोत्सर्ग तीनों का अपना-अपना मूल्य है।

हिसार (हरियाणा)

२१ अक्टूबर, १९७३

खोना और पाना

आज प्रातः ध्यान करके उठा, तत्काल कुछ आलोक का आभास हुआ। मैंने अनुभव किया, रात का गहरा अन्धकार क्षीण हो रहा है। विघ्न बाधाएँ अपने आप विलीन हो रही हैं। मेरे चारों ओर प्रकाश बिखर रहा है। उस प्रकाश की परिधि में मुझे अपूर्व उल्लास की अनुभूति हुई। पिछले कई दिनों से ध्यान, जप आदि की विशेष साधना कर रहा हूँ, किन्तु ऐसा उल्लास कभी नहीं मिला। उस समय एक विशिष्ट स्फूर्ति, जागृति और मानसिक प्रसक्ति में मैं आकण्ठ निमग्न हो गया। इस अनुष्ठान का कोई प्रत्यक्ष परिणाम सामने आ रहा है, ऐसी प्रतीति हुई।

साधना के इन दृश्य-परिणामों में मेरी अधिक आस्था नहीं है। दृश्य-परिणाम के लिए साधना होनी भी नहीं चाहिए। इस दृष्टि से जो साधना होती है वह एक सीमा तक पहुँचकर अवरुद्ध हो जाती है। फिर भी यह बात सही है कि साधना से आत्मोपलब्धि के साथ बाह्य उपलब्धि भी होती है। इसके प्रति साधक की जितनी निरपेक्षता होगी उतनी अधिक उपलब्धि होगी। आसक्ति और प्रदर्शन की भावना उपलब्धि में बाधक है। प्राप्त होने वाली उपलब्धियों के प्रति अनासक्त रहना तथा भौतिक उपलब्धि की कामना नहीं करना बहुत ही कठिन स्थिति है। मनुष्य का मन इतना भावुक है कि उसके लिए भौतिक आकर्षण को तोड़ना दुष्कर है। किन्तु 'जो खोएगा वह पाएगा' यह तथ्य भी असंदिग्ध रूप से सत्य है। यदि हमें कुछ पाना है, अपनी अस्मिता और अभीप्सा को खोना ही होगा। उनकी उपस्थिति में हम अपने आपको नहीं पा सकेंगे।

हिसार (हरियाणा)

२२ अक्टूबर, १९७३

भारहीनता का अनुभव

क्या आज सचमुच ही अनुष्ठान-सम्पन्नता का दिन है ? लगता है, जैसे कल परसो ही यह क्रम प्रारम्भ किया था । जिस दिन अनुष्ठान प्रारम्भ किया था तब अनेक व्यक्तियों ने कहा—चार सप्ताह का क्रम बहुत लम्बा है । एक-दो सप्ताह ही चल जाए तो अच्छा है । मैंने कहा—समय लम्बा है, फिर भी अनुष्ठान करना ही है । अनुष्ठान प्रारम्भ किया और लगा कुछ जादू-सा हो रहा है । इस काल में मैंने कुछ अपूर्वता का अनुभव किया । उस अपूर्वता को अभिव्यक्ति देने की क्षमता मेरे शब्दों में नहीं है ।

अनुष्ठान-काल में अन्न न लेने पर भी शारीरिक भारहीनता विशेष नहीं हुई, पर मानसिक भारहीनता अवश्य हुई है । राकेट द्वारा ऊर्ध्वगति करने वाले व्यक्ति भारहीनता का अनुभव करते हैं । ऊर्ध्वगमिता के साथ भारहीनता स्वाभाविक ही है । माधना के द्वारा जो ऊर्ध्वगमन प्राप्त होता है वह आन्तरिक भारहीनता में सहयोगी बनता है ।

साधना में व्यक्ति की मन स्थिति के साथ बाह्य वातावरण का भी गहरा प्रभाव होता है । बाह्य साधनों में व्यक्ति का आभा-मण्डल सर्वाधिक प्रभावशाली है । इस वार मेरी साधना में मेरे आभा-मण्डल पर मैंने विशेष ध्यान दिया । मेरी सजगता से वह स्वस्थ बना और मुझे अपनी साधना में उसका विशेष सहयोग प्राप्त हुआ । इसलिए मैं इसके प्रति आस्थावान बना हूँ । आभा-मण्डल या ओरा-शरीर के सम्बन्ध में वैज्ञानिक मान्यताएँ भी स्पष्ट हैं । मैंने अब दृढ़ निश्चय कर लिया है कि अपने

ओरा-शरीर को अधिक-से-अधिक विशुद्ध बनाना है और अपनी साधना को आगे बढ़ाना है।

हिसार (हरियाणा)

२३ अक्टूबर, १९७३

जीवन की रमणीयता

हर मनुष्य के मन में कुछ नया काम करने की इच्छा होती है। क्षण-क्षण में नवता को प्राप्त करना ही रमणीयता है। रमणीय जीवन ही जीवन है। नवता से मेरा अभिप्राय यह नहीं है कि आवश्यक-अनावश्यक, उचित-अनुचित कुछ भी किया जाए। जिस नवीनता के साथ औचित्य और उपयोगिता की पुष्टि हो, वही कार्यकर हो सकता है।

मैं बहुत दिनों से सोचता था कि जीवन में कोई ऐसा परिवर्तन आना चाहिए जो स्वयं मेरे लिए तथा दूसरों के लिए भी प्रेरणादायी हो। केवल ढर्रे का जीवन जीना, यन्त्र की तरह निश्चित दिनचर्या का होना किसी भी चिन्तनशील व्यक्ति को प्रिय नहीं होता। इस दृष्टि से मैंने अपने जीवन को उत्तरोत्तर सशोधित पाया है। इस चातुर्मास में भी एक नया काम होना था। अन्तःस्फुरित प्रेरणा से, नियति से या किसी बाह्य निमित्त से एक क्रम बना और मैंने एक प्रकार की साधना के लिए निर्णय ले लिया।

अपने व्यक्तिगत निर्णय को मैंने सेवाभावी मुनिश्री चम्पालालजी, मुनि नथमलजी और साध्वी कनकप्रभा के सामने रखा। उनकी सहमति और प्रोत्साहन से मुझे अधिक बल मिला। मुनि नथमलजी पहले से ही ऐसा चाहते थे अतः वे इस क्रम की व्यवस्थित आयोजना में लग गए। साधना का प्रारूप तैयार होने के बाद मैंने इसकी व्यवस्थित घोषणा कर दी। बाहर से आने वाले यात्रियों को किसी प्रकार की दुविधा न हो इस दृष्टि से कमलेश ने विज्ञप्ति के माध्यम से यह सूचना सब स्थानों में प्रसारित कर दी।

पूर्व निश्चित कार्यक्रम के अनुसार २७ सितम्बर से साधना प्रारम्भ

की। उसी दिन एक चिन्तन आया कि साधनाकाल के सम्मरण लिखने चाहिए। जिस दिन जो अनुभव या चिन्तन प्रस्फुटित हुआ, लेखनी की सीमाओं में आवद्ध होकर स्थिर हो गया। आज इस विशेष अनुष्ठान की निर्विघ्न समाप्ति हो गई है। साधनाकाल में मैंने विशेष उल्लास का अनुभव किया और अब भविष्य को अधिक प्रशस्त देख रहा हूँ।

इस चार सप्ताह की अवधि में अनेक व्यक्तियों ने मेरा साथ दिया है। साधु-साध्वियों ने भी सामूहिक और व्यक्तिगत रूप से विशेष अनुष्ठान किए हैं। अनुष्ठान के प्रथम दिन से ही साध्वियों ने बराबर सामूहिक जप किया है। अनुष्ठान की सम्पन्नता में सामूहिक रूप से 'तीन दिन का उपवास' अपने आप में नया प्रयोग है। नए-नए प्रयोग और नई-नई उपलब्धियों के क्षणों में हम साधना के नए-नए आयाम खोलते रहेंगे, ऐसा विश्वास है।

हिसार (हरियाणा)

२४ अक्टूबर, १९७३

